SIEMPRE EN PIE

Cómo el estoicismo puede ayudarte a alcanzar una felicidad imperturbable

PEPE GARCÍA

Plataforma Actual

«Dicen que los buenos maestros enseñan y que los mejores inspiran. Pepe es capaz de enseñar, pero también de inspirar, y este libro es un buen ejemplo.»

Marcos Vázquez, autor de *Invicto*

Siempre en pie

Cómo el estoicismo puede
ayudarte a alcanzar una felicidad imperturbable

Pepe García

Primera edición en esta colección: octubre de 2022

© Pepe García, 2022

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2022

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-19271-17-4

Diseño de cubierta:

Pablo Nanclares

Fotocomposición:

Grafime Digital S.L.

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o

reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Índice

Prólogo

1. Estoicismo: una filosofía para personas de acción

¿El estoicismo está de moda?

¿Qué encontrarás en este libro?

2. ¿Qué es el estoicismo?

¿Qué es el estoicismo?

Actuar con virtud, de acuerdo con nuestra naturaleza

Evadir las pasiones y las enfermedades del alma

Ataraxia, apatheia y eudaimonía: serenidad para ser felices

Lo bueno, lo malo y lo indiferente

3. Quiénes fueron los estoicos: Séneca, Epicteto y Marco Aurelio

Séneca, el estoico polifacético

Epicteto, el esclavo libre

Marco Aurelio, el emperador filósofo

4. Las cuatro virtudes estoicas: una brújula para navegar por la vida

Sabiduría práctica: el arte de la prudencia

Justicia: ser buenas personas

Templanza: todo, con moderación

Coraje: hacer lo que debemos, aunque nos perjudique

5. Crea tu propio manual de máximas

Llevándolo a la práctica

6. Las meditaciones de Marco Aurelio: cómo escribir un diario filosófico

7. El mundo de Epicteto: la dicotomía del control

Sencillo ejercicio para entrenar la dicotomía del control

Ejercicio avanzado para la dicotomía del control

8. Los recordatorios de Séneca: algún día morirás

9. Mindfulness estoico: entrena tu atención

Meditación

Eliminar distracciones

Apuntar palitos

10. Estoicismo y ansiedad: imaginación negativa y definir nuestros miedos

Imaginación negativa

Premeditatio malorum

Vista de pájaro

11. Estoicismo y adversidad: abraza la incomodidad voluntaria

Pequeños trucos mentales

Ejemplos de incomodidad voluntaria

12. Serenidad en la vida cotidiana: lógica estoica y gestión emocional

Introducción a la lógica estoica

Gestionar las emociones como los estoicos

Crear un espacio entre estímulo y respuesta

Abrir la mente: analizar sin juzgar para comprender

Distanciamiento cognitivo: describir la realidad objetiva sin añadir juicios de valor

13. Define tu modelo estoico: cómo actuar siempre con virtud

Técnica del modelado

14. Un uno por ciento cada día

Agradecimientos

Bibliografía y lecturas recomendadas

A ti, que sé que sigues apoyándome allá donde estés.

Prólogo

«Entre todas las cosas que existen, hay algunas que dependen de nosotros y otras que no dependen de nosotros.» ¿Cómo no me había dado cuenta antes? Cuando escuché por primera vez estas palabras del filósofo estoico Epicteto no podía creerme que nunca hubiera reparado en que hay cosas que puedo controlar y otras que no puedo controlar. Descubrirlo hizo un clic en mi mente, que fue el primero de otros muchos que vendrían los siguientes meses y años.

Sin embargo, paradojas de la vida, no fueron las páginas de un libro las que me presentaron a los estoicos, sino que un algoritmo lo decidió por mí. Navegando por internet, un día como tantos otros, di con un vídeo de Tim Ferriss donde explicaba cómo afrontaba las dificultades con las herramientas de una filosofía de vida que tenía más de dos mil años de antigüedad.

Hasta ese momento nunca me había interesado la filosofía. De hecho, la recordaba como una serie de teorías abstractas y aburridas, no como algo que pudiera ayudarme a vivir mejor. De hecho, la asignatura que más me aburría en bachillerato era Filosofía, que aprobé a duras penas, por lo que en la prueba de acceso a la universidad elegí Historia en su lugar. No se me ocurría que hubiera algo peor en el mundo que estudiar filosofía para presentarme a una prueba que determinaría de manera importante mi futuro académico y laboral. No obstante, quince años después, empiezo a entender que las cosas que más necesitamos en esta vida vuelven una y otra vez hasta que nos hacemos cargo de ellas. Y aquí me encuentro, escribiendo un libro sobre filosofía clásica. Quién lo habría dicho.

Tampoco me había interesado nunca antes la psicología, o al menos no del modo en que lo hace ahora. Sin embargo, siempre me ha fascinado que dos personas, ante el mismo hecho externo, puedan reaccionar y actuar de formas completamente distintas. ¿Qué ocurre en la mente de una persona que se comporta con impulsividad, cobardía y victimismo? ¿Qué mensajes se dice aquella otra que mantiene la calma y se comporta con seguridad? ¿Por qué hay gente que se crece ante la adversidad? ¿Cómo es posible, si los problemas nos hacen la vida más difícil? Bueno, quizás no...

Si echo la vista atrás, veo que nunca he tenido un problema realmente

grave hasta la fecha. No me han diagnosticado ninguna enfermedad seria o terminal, no he tenido ninguna lesión grave. Tampoco he tenido ninguna epifanía que haya dado un giro de ciento ochenta grados a mi existencia ni he visto pasar la vida por delante de mis ojos. Aún. He perdido, eso sí, a familiares a los que quería mucho, he dado un par de volantazos a mi «carrera profesional» y he perdido a gente por el camino, pero lo cierto es que siempre me ha ido razonablemente bien. Si me comparo con el resto de la humanidad, no puedo quejarme en absoluto. Sin embargo, aun teniendo la vida más o menos de cara, la mayor parte del tiempo notaba que me faltaba «algo». Con el tiempo, la lectura y la reflexión, me di cuenta de que lo que me faltaba era una brújula, unos valores que me indicaran por dónde continuar cuando no sabía cómo hacerlo, ya que no sabía quién era ni qué me movía. No sabía, pues, qué principios me guiaban y no tenía disciplina. Cualquier viento me era favorable, pero no me llevaba a ningún puerto.

Desde que nacemos estamos aprendiendo: a comer, a tragar, a andar, a reconocer a los nuestros. Nos enseñan a leer, a escribir, a sumar, a restar, y pasamos incontables horas estudiando historia, literatura, matemáticas, física, química... Pero, en cambio, nadie nos enseña cómo vivir bien ni qué es importante de verdad. Cómo tener una vida que merezca la pena ser vivida. Nadie nos ayuda a entender que algún día estaremos en nuestro lecho de muerte y nos preguntaremos cómo hemos llegado hasta ahí y qué narices hemos hecho por el camino. Nadie nos enseña que la muerte es la única certeza de la vida, que todos estamos a la misma distancia de ella. Que vendrá tarde o temprano y que, cuando llegue, ya no habrá marcha atrás.

Por eso este libro es para ti. Para ti, que tienes una vida normal, lo suficientemente complicada, pero normal al fin y al cabo. Para ti, que, con suerte, tienes un trabajo rutinario de lunes a viernes, que no te apasiona, pero que tampoco odias, que tienes un proyecto de vida más o menos definido, que quizás tienes hijos y tal vez una hipoteca. Para ti, que siempre quieres más, pero nunca tienes suficiente. Para ti, que, a pesar de agradecer, sientes que te falta algo. Para ti, que ves cómo pasa la vida día a día irremediablemente, sin prisa, pero sin pausa. Para ti, que tienes la sensación de vivir en el día de la marmota. Para ti, que no acabas de ver tu paso por este mundo como uno que haya merecido del todo la pena, que no te enorgulleces de cómo has vivido y quieres ponerle remedio antes de que sea demasiado tarde.

También es para ti, que has pasado o estás pasando por una enfermedad que no entraba en tus planes. O que quizás tengas a un ser querido que está viviendo momentos complicados y no sabes cómo

apoyarlo. El estoicismo te echará una mano. Igualmente te ayudará a ti, que no sabes lidiar con la incertidumbre, que te pesan las adversidades, que pierdes los papeles con más frecuencia de la que te gustaría. A ti, que vives en piloto automático la mayor parte del tiempo y te preguntas cómo el tiempo pasa tan deprisa. A ti, que te cansa la vocecita que no sale de tu cabeza. A ti, que no tienes una filosofía de vida. A ti, que crees que se puede progresar en el arte de vivir la vida.

En este apasionante viaje te llevaré de la mano del esclavo que consiguió llegar a tener su propia escuela de filosofía, del escritor y tutor que terminó suicidándose por órdenes de la persona a quien había dedicado gran parte de su vida y del emperador más poderoso del mundo, que se escribía a sí mismo para recordarse ser mejor persona. Aprenderás cómo lidiar con serenidad con las adversidades, cómo navegar en un mundo fuera de tu control, cómo actuar con sabiduría. Los estoicos te enseñarán que tener presente la muerte a diario es la mejor estrategia posible para dejar de procrastinar.

Por suerte, si estás leyendo estas líneas, significa que estás a tiempo de poner solución a esa desagradable sensación que te hace pensar que has malgastado la única bala de la que disponías. Has llegado en el momento preciso para vivir una vida más serena y feliz. Has llegado a tiempo de conocer la filosofía de vida que marcará el norte de tu brújula cada vez que no sepas qué dirección seguir. Tu luz aún no se ha apagado. Tienes mucho que iluminar al resto de tu vida y a la de los que te rodean. La pregunta es: ¿quieres?

1.

Estoicismo: una filosofía para personas de acción

«De la misma manera en que la medicina es una cura para el cuerpo, la filosofía es una cura para el alma.»

CRISIPO DE SOLOS

Crisipo, tercero de la escuela estoica, resumió magistralmente qué significaba la filosofía para él: una cura para el alma. Como filósofo helenístico, era, por encima de todo, un practicante, un artesano de este paso por el mundo que llamamos vida, un aprendiz constante de este parpadeo entre dos infinitas oscuridades.

En el contexto histórico en que surgen las filosofías helenísticas como el estoicismo, la filosofía ya no solo nos sirve para saber de dónde viene el mundo, de dónde venimos los seres humanos, por qué podemos razonar, de qué están hechas las cosas: fuego, aire, agua... Todas estas ideas son magníficas, pero no nos sirven para afrontar con serenidad las adversidades que tenemos delante de nosotros. Necesitamos, en cambio, aprender a vivir bien, saber cómo vivir una vida que merezca la pena ser vivida, dominar el arte de vivir.

Los estoicos no eran monjes que se aislaban en las montañas para meditar, sino que eran senadores, comerciantes, administradores, militares o emperadores que se servían de la filosofía para vivir mejor entre las trincheras de la vida cotidiana, donde enfrentaban un problema tras otro.

Mañana debo acudir una vez más a un trabajo que no me gusta, pero que paga mis facturas. ¿Cómo reúno el coraje necesario? Hace meses que estoy posponiendo empezar un proyecto que quiero llevar a cabo, pero no sé por dónde empezar. ¿Cómo puedo tener presente que la muerte está en mi camino, que no nos llama por partida de

nacimiento? Mi constante preocupación por qué me depara el mañana no me deja dormir. ¿Cómo puedo gestionar mejor la incertidumbre de un futuro que no está bajo mi control? El estoicismo da respuesta a esas y muchas preguntas más.

Pero ¿fue la única filosofía helenística que trataba de dar respuesta a esas preguntas? No, también lo intentó hacer el epicureísmo, por ejemplo, una escuela que fundó Epicuro y que desciende de los filósofos hedonistas cirenaicos, y cuya idea central (explicada de forma muy general) era que la mejor forma de vivir una vida feliz debía consistir en acumular la mayor cantidad posible de placer y eliminar el dolor. Sin embargo, según Epicuro, no debemos perseguir cualquier placer a toda costa, sino racionalmente, y, sobre todo, no debemos perseguir los placeres corporales, pues, pese a que son agradables e intensos, también son efímeros y nos dejan con sensación de culpa y malestar. Para Epicuro, hemos de buscar antes los placeres espirituales, aunque con moderación, y huir de la política (pues causa dolor) y dejar de preocuparnos por la muerte.

El epicureísmo es una filosofía que atrae a mucha gente (y que también ha sido muy maltratada y malentendida) porque tiene muchos conceptos interesantes, y, desde mi punto de vista, totalmente válidos. Además, también ayuda el hecho de que nuestro cerebro está cableado para buscar el placer y el confort y huir del dolor, pues lo que busca es la supervivencia. Sin embargo, hoy sabemos que buscar el placer y rehuir el dolor no siempre es la mejor estrategia. Primero, porque el hecho de que algo sea placentero no significa que sea necesariamente bueno para nosotros; segundo, porque tratar de elegir siempre la opción más placentera y menos dolorosa nos debilitará ante las adversidades vitales (ya que, por mucho que intentemos huir del dolor, no está bajo nuestro control que aparezcan situaciones en nuestra vida que nos lo provoquen), y, tercero, porque afrontar y superar con éxito ciertas situaciones dolorosas puede hacernos sentir mejor, aumentar nuestra autoestima y estar más satisfechos con nosotros mismos. Así pues, a largo plazo es más conveniente entrenarse en cómo superar el dolor que rehuirlo por sistema.

¿El estoicismo está de moda?

Desde mi punto de vista, existen varios factores que debemos tener en cuenta para pensar por qué el estoicismo está en vigor como hace mucho tiempo que no estaba:

El primero de ellos es que la naturaleza del ser humano no ha cambiado. A pesar de que hemos hecho increíbles avances en biología, química, matemáticas o física, de que podemos ir a la otra punta del planeta en veinticuatro horas cuando antes se tardaban años, de que hemos llegado a la Luna y de que todo parece indicar que en unos años lo haremos a Marte, la naturaleza del ser humano no ha cambiado. Seguimos teniendo deseos, miedos, anhelos, preocupaciones, ambiciones, envidias.

Así, hace dos mil años se envidiaba a aquellos que eran reconocidos y condecorados por su valor en la batalla y ahora envidiamos a los CEO de Silicon Valley que salen en la revista Forbes. Antes se trabajaba para llegar a ser cónsul o senador y hoy queremos ser influencers y acumular más seguidores en las redes sociales. Hace veinte siglos se invertía el dinero en una villa a las afueras de Roma para tener tranquilidad y hoy muchos compran adosados en las periferias de la gran ciudad porque en el centro hay demasiada actividad. Los esclavos tenían miedo de que sus amos los maltrataran y hoy los empleados temen ser despedidos y no encontrar otro puesto de trabajo. En nuestro más profundo ser, pues, no somos tan distintos.

El segundo factor es la aparición de nuevas ramas de psicología: entre las décadas de los cincuenta y los sesenta, psicólogos como Albert Ellis, John B. Watson o Aaron T. Beck desarrollaron la terapia cognitivo-conductual, que tiene gran parte de su fundamento filosófico en el estoicismo. A medida que se profundizaba en esta rama de la psicología, surgieron otras subclases, como la terapia de aceptación y compromiso o la terapia racional emotivo-conductual, que directamente reconoce la influencia de Epicteto y Marco Aurelio.

La tercera razón es la reciente proliferación de autores y la capacidad de autopublicación de libros y manuales: la creación de internet, con

todo lo que ello conlleva (páginas webs, redes sociales, etcétera), ha eliminado muchísimas barreras de entrada a nuevas vías de difusión de contenido.

Hace apenas unas décadas, podíamos tener muchas ideas, pero no dónde publicarlas. A menos que fuera a través de una editorial, era prácticamente imposible que un autor publicara sus conocimientos en alguna parte. Hoy, en menos de dos horas, cualquier persona con acceso a la red puede crear gratuitamente perfiles en redes sociales, abrir un blog e incluso (aunque, idealmente, en algo más de dos horas) autopublicar un libro en Amazon, con el potencial de convertirse en un superventas.

¿Qué encontrarás en este libro?

En este libro no veremos en profundidad la historia de la filosofía y del estoicismo, porque ya hay muchos libros que hablan al detalle sobre ello, así que no aprenderás complicadas palabras en griego que cambiarán tu vida poco o nada. En cambio, aprenderás sus enseñanzas fundamentales y sus prácticas más importantes, y, como primer consejo del libro, te aliento a que practiques por encima de todo lo demás. A pesar de que, por supuesto, leer y reflexionar son acciones muy recomendables (sería un hipócrita si te dijera que no lo hicieras precisamente en mi libro), es la práctica lo que marcará el verdadero progreso en tu camino filosófico.

«Deja de argumentar cómo debe ser un gran hombre. Sé uno.»

MARCO AURELIO

Leer libros sobre aprender a nadar no te servirá tanto como tirarte a la piscina con un instructor que te vaya corrigiendo. De la misma manera, leer a Séneca y a Marco Aurelio te ayudará a conocer la teoría del estoicismo, pero no tendrá tanto efecto en tu psicología y tu comportamiento como llevarlo a la práctica, de modo que debemos practicar a diario. Porque la filosofía no es una profesión, como ser carpintero o enfermera, ni tampoco un trabajo con un horario fijo, tras el cual, al terminar tu turno, puedes comportarte como quieras. La filosofía, al contrario, es una forma de vivir, un estilo de vida; es una responsabilidad.

Me gusta pensar en mí mismo como en un entrenador del estoicismo, alguien que te proporciona una tabla de ejercicios, al igual que se hace en los centros deportivos. Así que, aunque tengas a tu disposición diferentes pesos, máquinas y técnicas y yo pueda explicarte la intensidad a la que tienes que entrenar y cómo ejecutar cada ejercicio, el trabajo tienes que hacerlo tú. Por ejemplo, imagina que tienes un coche averiado, una caja de herramientas y un manual de cómo

utilizarlas, pero, sin embargo, decides no arreglar el coche. Eso no significa que las herramientas no sean válidas, sino que no las has utilizado, y con el estoicismo ocurre exactamente igual. Pero, en efecto, antes de ponerte a arreglar el coche con la primera herramienta que encuentres, debes leer el manual de instrucciones. De manera similar, en cada uno de los siguientes capítulos veremos estas herramientas y cómo y cuándo utilizarlas.

Te pido que subrayes, que hagas anotaciones, que reflexiones, y que luego analices cómo puedes incorporar a tu vida las ideas de las mentes más brillantes del mundo clásico. Así que prueba, experimenta, disfruta, y quédate con lo que te funcione y lo que no deséchalo. Tampoco creas todo lo que vas a leer, pues los propios estoicos no estaban de acuerdo entre ellos, y sobre todo Séneca nos animaba a cuestionarlo todo.

«Entonces, ¿qué? ¿No voy a seguir las huellas de los antiguos? Por supuesto tomaré el camino trillado. Pero, si encuentro otro más accesible y llano, lo potenciaré. Quienes antes que nosotros abordaron estas cuestiones no son nuestros dueños, sino nuestros guías.»

SÉNECA

Como dice Séneca, a través de este libro yo seré tu guía, no tu dueño. Por tanto, puedo darte algunas pautas y consejos de cómo aplicar las técnicas de los estoicos, pero eso no significa que tienes la obligación de seguir mis indicaciones a pies juntillas, sin cuestionarte lo que estás haciendo.

Resumen del capítulo

El estoicismo es una filosofía para personas de acción, es una medicina para el alma.

Fue una filosofía helenística que intentaba dar respuesta a cómo vivir

mejor, pero no fue la única que lo intentó.

Buscar el placer y rehuir el dolor no siempre es la mejor estrategia a largo plazo.

Al tratarse de una filosofía práctica, debemos entrenar a diario.

Cada persona puede encontrar la mejor forma de aplicar el estoicismo a su propia vida.

2.

¿Qué es el estoicismo?

«Lo primero que un aspirante a filósofo debe hacer es eliminar sus presuposiciones; una persona no va a aprender nada que crea que ya sabe.»

EPICTETO

Estoy seguro de que alguna vez habrás oído hablar del estoicismo. Sin embargo, uno de los malentendidos más comunes cuando escuchamos la palabra estoico es pensar en gente seria, que no siente ningún tipo de emoción, que no se perturba por nada y a la que todo le da igual, pero el estoicismo no es exactamente eso. ¿Y de dónde viene este malentendido entre lo que consideramos estoico y lo que realmente es? Es posible que a lo largo de la historia se haya simplificado lo que significa la filosofía estoica a tan solo unos pocos comportamientos. Así, aunque los filósofos estoicos sí que mostraban una actitud serena e impasible, se comportaban de ese modo solo ante los hechos que no estaban bajo su control, en cambio, actuaban con rectitud ante aquellos que sí.

Cuando pensamos en alguien que se comporta de forma estoica, nos imaginamos a una persona con gesto inexpresivo, en la calle, empapándose mientras diluvia pero sin mover un músculo de la cara, que espera a que pase la tormenta. Pero no es exactamente eso lo que representa un estoico. Si un estoico está en medio de la calle y diluvia, pero tiene un paraguas o ve un edificio bajo el que resguardarse de la lluvia, usa el paraguas o se va al edificio, pues prefiere no empaparse a empaparse. Sabe que la lluvia no es algo que esté bajo su control, pero, si tiene elementos que le evitan empaparse, los usa. En cambio, si está haciendo una caminata por el campo, empieza a diluviar y no tiene con qué evitar mojarse, lo afronta con serenidad en vez de maldiciendo, pues sabe que no está bajo su control que llueva, pero sí cómo afrontar que la lluvia le pille en mitad del campo y al

descubierto.

Fundamentalmente, el error más frecuente consiste en imaginarse a un estoico como una persona seria, fría e impasible ante cualquier tipo de emociones o situaciones, alguien a quien le da igual todo. Le pase lo que le pase, siempre tiene la misma cara de indiferencia, y se conforma con todo lo que tiene. Pero, por supuesto, esto no es así. Así pues, siguiendo el consejo que nos da Epicteto en la cita de más arriba, recomiendo olvidar cualquier idea o noción preconcebida que tengas sobre el estoicismo, pues podría condicionarte para el resto del libro. Mientras navegues por estas líneas, adopta la mentalidad de un cinturón blanco de kárate, ya que avanzarás mucho más rápido.

¿Qué es el estoicismo?

La respuesta formal es que el estoicismo es una filosofía helenística fundada en Atenas en el año 301 a. C. por Zenón de Citio, quien impartía sus lecciones en la stoa, el pórtico pintado del Ágora, de donde toma el nombre de estoicismo. Las filosofías helenísticas, de las cuales las más trascendentes son el estoicismo, el epicureísmo y el escepticismo, surgen para intentar dar respuestas a cómo vivir mejor, cómo ser más felices. Y, en concreto, la principal característica del estoicismo es que es práctica, ya que, al contrario que en filosofías anteriores, el estoicismo no trata de entender el origen de las cosas, pues de nada sirve todo este conocimiento si no nos ayuda a vivir mejor.

El estoicismo se divide en física, lógica y ética. La física explica el determinismo estoico: todo lo que ocurre ya está predestinado y obedece a alguna razón; la lógica expone la teoría del conocimiento de los estoicos: cómo utilizar la razón para comprobar que lo que creemos saber (opinión) es cierto (conocimiento científico), y la ética se basa en el comportamiento moral: actuar con virtud, de acuerdo con nuestra naturaleza como seres humanos. En este libro nos centraremos en la parte de la ética, aunque sin descuidar la física y la lógica (a la que dedicaré un capítulo completo más adelante), ya que entender la física y la lógica hará que la ética sea más sencilla de practicar.

Tras esta respuesta formal sobre qué es el estoicismo, ahora daré la mía, a pesar de que, cuanto más avanzo en el estudio y la práctica del estoicismo, más me cuesta definir qué es en pocas palabras, pero trataré igualmente de resumirlo diciendo que es una filosofía de vida, práctica, que busca cómo vivir una vida que merezca la pena ser vivida. ¿Y cómo lo hace? Fundamentalmente, a través de dos ideas:

Siendo mejor persona: a través de las virtudes, prácticas y reflexiones que vamos a tratar en este libro.

Aceptando los golpes de la vida: pues, nos guste o no, a todos nos llegarán antes o después. En la mayoría de los casos no podremos

hacer nada para evitarlos, pero el estoicismo nos proporcionará herramientas para sobrellevar las adversidades que vayan apareciendo por el camino, ya que, aunque no controlas lo que te pasa, sí cómo reaccionas a ello.

En esencia, pues, el estoicismo consiste en dejar de creer que la felicidad se encuentra en las cosas y en darnos cuenta de que la felicidad radica en llevar una vida virtuosa.

Actuar con virtud, de acuerdo con nuestra naturaleza

«¿Cuánto tiempo vas a esperar antes de demandar lo mejor de ti mismo?»

EPICTETO

¿A qué se refieren los estoicos cuando dicen que debemos vivir y actuar de acuerdo con la naturaleza? Esta es una de las preguntas más comunes cuando empezamos a sumergirnos en las ideas de los estoicos. De hecho, yo llegué a pensar que, como los filósofos eran personas muy reflexivas, actuar de acuerdo con la naturaleza consistía en irnos a un bosque a pasear y a pensar sobre nuestras inquietudes. Pero nada que ver, claro. También me han preguntado en muchas ocasiones si tiene algo que ver con comer alimentos naturales y comportarnos como lo hacían nuestros ancestros, pero tampoco se refiere exactamente a eso. Actuar de acuerdo con nuestra naturaleza consta en realidad de dos factores:

Usar nuestra capacidad de razonar: somos los únicos seres vivos que podemos pensar con cierta lógica, pues, aunque percibimos el mundo como los animales, nosotros tenemos la capacidad de usar la razón para decidir cómo interpretarlo. Así, tenemos que saber, como dijo Epicteto, que no son las cosas lo que nos perturba, sino los juicios que hacemos sobre esas cosas. Gracias a la razón, pues, podemos elegir la mejor intención de nuestras acciones, lo que se conoce como actuar con virtud.

Poner esa capacidad de razonar al servicio de la sociedad, de la que formamos parte como todos los demás seres humanos. La mayoría de los animales se unen en grupos, pero no lo hacen para alcanzar un bien común mayor. El ser humano, en cambio, sí, y los estoicos creían en el cosmopolitismo: todos somos ciudadanos del mundo y todos estamos conectados. En consecuencia, debemos utilizar nuestra razón para hacer del mundo un lugar mejor.

La palabra virtud viene del término latino virtus, que a su vez se deriva del término griego areté, y que se puede traducir como «excelencia, de mucho valor o mérito». Séneca, en sus Cartas a Lucilio, explica muy bien lo que es la virtud: «Todas las cosas se valoran por su bondad propia. La fertilidad y el sabor de sus vinos hacen buena a la viña, la velocidad al ciervo. En cada cual lo mejor ha de ser aquello para lo que nace, aquello por lo que se le aprecia. En el hombre, ¿qué es lo mejor? La razón. Gracias a ella, va por delante de los animales. Una razón consumada es su bien propio, y los otros bienes los comparte con los animales y vegetales. Esta razón consumada se denomina "virtud"».

Séneca añade que el ser humano tiene fuerza, pero también el león; que es hermoso, mas también lo es el pavo real; que es veloz, igual que el caballo; que tiene un tronco, aunque también lo tiene el árbol. Sin embargo, lo único que tiene el ser humano que no tienen todos estos animales es la razón, la virtud. Actuar con virtud, por tanto, es hacer las cosas lo mejor que podamos, dar lo mejor de nosotros en cada acción, tener la intención de actuar con excelencia en cada situación. Pero actuar con virtud no tiene como objetivo llevarnos a alguna parte, sino que es un fin en sí mismo; es su propio premio, de modo que ser buenas personas, ser virtuosos, ya tiene un valor per se. Por tanto, para los estoicos no debemos esperar algo a cambio por actuar bien. Si lo hiciésemos, si estuviésemos esperando un halago o buenas palabras, deberíamos pararnos a reflexionar sobre la naturaleza de nuestras acciones. ¿Por qué estamos haciendo esto realmente? ¿Porque nos parece lo correcto o porque esperamos que nos lo devuelvan?

«Cuando hayas hecho un favor y otro lo haya recibido, ¿qué tercera cosa andas todavía buscando, como los necios?»

MARCO AURELIO

Evadir las pasiones y las enfermedades del alma

El término pasión es uno de los más utilizados en la actualidad y es que, desde hace unos años, se dice que es muy importante encontrar nuestra pasión en la vida o que tenemos que ponerle pasión a lo que hacemos. Los estoicos también hablaban de las pasiones en sus enseñanzas, pero querían decir algo muy distinto a lo que entendemos hoy en día por pasión, pues se referían más bien a lo contrario: estar libres de pasiones. Pero ¿qué son exactamente las pasiones para estos filósofos?

Nos lo vuelve a explicar Séneca muy detalladamente en las cartas a su amigo Lucilio, donde dice: «Ya te he explicado qué diferencia hay entre las enfermedades del alma y las pasiones. Las enfermedades son los vicios inveterados y correosos, como la codicia, la ambición; enredan al alma muy estrechamente y terminan convirtiéndose en males suyos perpetuos. En pocas palabras, la enfermedad es un juicio porfiado en el mal, como si tuviéramos que desear mucho lo que se debe desear apenas», y añade: «Las pasiones son movimientos del alma reprobables, repentinos y violentos, que, si se repiten y descuidan, provocan la enfermedad, tal como un solo catarro que todavía no se ha hecho crónico desemboca en una tos, un catarro persistente y antiguo desemboca en tisis».

Según Séneca, pues, una enfermedad del alma es lo que desarrollamos cuando nos dejamos arrastrar por las pasiones una y otra vez. Adaptándolo a un lenguaje más moderno: sufriremos una enfermedad del alma cuando caigamos tantas veces en las pasiones que ese comportamiento ya forme parte de nuestra personalidad. Así, mientras que la pasión es el comportamiento mirado de forma aislada, la enfermedad del alma es el hábito repetido de ese comportamiento que se integra en nuestra forma de ser, significa dejarnos llevar repetidamente por esa pasión. De este modo, pequeños actos o comportamientos inapropiados (las pasiones) acaban convirtiéndose en partes de nuestra personalidad (las enfermedades del alma).

Así pues, comer demasiado un determinado día puede ser una pasión, pero hacerlo a diario se convierte en parte de nuestra forma de ser, por lo tanto, para los estoicos desarrollaremos una enfermedad del alma, que en este caso es la gula. De la misma manera, cuando

deseamos algo que se escapa a nuestro control, estamos cayendo en una pasión que, con el tiempo y la repetición, se acabará convirtiendo en la enfermedad del alma de la ambición o la envidia. Por tanto, para los estoicos debemos prestar atención a las pasiones, pues su repetición acabará derivando en enfermedades del alma.

Ataraxia, apatheia y eudaimonía: serenidad para ser felices

La ataraxia y la apatheia son dos ideas clave para entender el estoicismo, pero también para alcanzar la eudaimonía: la felicidad estoica, nuestro máximo florecimiento como seres humanos. Es complicado, sin embargo, dar una definición exacta de ataraxia, a la que se tiende a confundir con la apatheia, y, aunque son dos ideas que se entrelazan y que en realidad se ayudan la una a la otra, no son lo mismo. Vamos, pues, a ver qué son, en qué se diferencian y cómo pueden ayudarnos a ser más felices.

La ataraxia es algo similar a lo que representa el nirvana para los budistas. Es, entonces, un estado de serenidad, de calma, de imperturbabilidad, de ecuanimidad ante todo lo que sucede a nuestro alrededor. Un estoico entra en estado de ataraxia, pues, cuando nada de lo que ocurre influye en su estado de serenidad. Sin embargo, para entender mejor el concepto de ataraxia, es importante tener unas nociones básicas de física estoica. Como he prometido que mi objetivo es que este libro sea práctico y no teórico, simplemente resumiré esta idea exponiendo que los estoicos entraban en ataraxia cuando se cumplían dos condiciones:

Cuando aceptaban con serenidad todo lo que se escapaba a su control: los eventos externos que ocurren a nuestro alrededor ya estaban predeterminados racionalmente por el Logos (la idea de la providencia estoica). Por tanto, si el Logos ha hecho que esto ocurra, es porque es racional y necesario y obedece a un fin mayor que ahora mismo no logramos entender. Nuestro deber como seres humanos, entonces, es simplemente aceptarlo con serenidad, porque no podemos hacer nada al respecto. De aquí se deriva la idea de amor fati: no podemos controlar todo lo que ocurre, y, si nos quejamos constantemente por ello, es complicado que tengamos paz mental. Se trata, por tanto, de simplemente aceptar que hay cosas que no podemos cambiar.

Cuando actuaban con virtud en lo que sí que podían controlar: no podemos controlar los eventos externos enviados por el Logos, pero sí nuestra reacción ante ellos, del mismo modo que también podemos controlar la intención (aunque no los resultados) de nuestras acciones.

Si estas tienen la intención de ser virtuosas, aunque el resultado no lo sea, podemos tener la tranquilidad de que hemos dado lo mejor que teníamos dentro.

La apatheia, por su parte, es otro concepto tan interesante como malinterpretado, ya que no significa «apatía», que conlleva la idea de desidia o dejadez, sino «sin pasiones». Acabamos de ver que las pasiones, en el contexto del estoicismo y en palabras de Séneca, son esos movimientos repentinos del alma, es decir, el equivalente a las emociones negativas de hoy en día. Los estoicos, en este sentido, pensaban que una vida feliz era fundamentalmente aquella que tenía más emociones positivas que negativas y, si lo pensamos, si a lo largo de nuestra vida hemos vivido muchos más momentos de alegría, disfrute y amor, esa vida merecerá más la pena que si la hemos vivido con muchos más momentos de enfado, tristeza, envidia o pereza. Tener apatheia es, pues, estar libres de emociones negativas.

En cuanto a las emociones positivas, los estoicos no pretendían alcanzarlas a través del exceso o de vivir el momento sin importar las consecuencias, sino a través de actuar con virtud. Para ellos, si alcanzar ese estado de alegría o disfrute conlleva que tengamos que hacer algo que nos aleje de la virtud, no deberíamos hacerlo. Por ejemplo, si para recibir un ascenso laboral debemos pisotear a alguno de nuestros compañeros de trabajo o si solo sabemos disfrutar a través del alcohol o las drogas, para los estoicos nos estaríamos equivocando. Según ellos, la alegría que sentimos tras entrenar, habiendo superado el impulso que quería convencernos de quedarnos en el sofá, es mucho más satisfactoria y alineada con la virtud que la alegría que sentimos después de habernos comido un kilo de helado, porque esta última se desvanecerá rápidamente por un sentimiento de culpabilidad. No hemos sabido introducir la razón para gestionar esa pasión (la ansiedad) que nos ha arrastrado a comernos un kilo de helado.

Como acabamos de ver, los estoicos generan esas emociones positivas a través del razonamiento con las emociones que quieren impulsarnos a hacer lo que sabemos que no debemos hacer. Para ello, se valen de las cuatro virtudes estoicas: sabiduría práctica, justicia, templanza y coraje, que veremos en próximas páginas.

Como decíamos, la ataraxia y la apatheia se complementan y se ayudan, de modo que, si estamos en ataraxia, será más sencillo tener también apatheia. Así, si no somos presas de nuestras pasiones, sentiremos una mayor paz mental y, si somos capaces de combinar

ambas la mayor parte del tiempo, viviremos una vida eudaimónica, es decir, una vida que merezca la pena ser vivida. Será, pues, una vida en la que la virtud, la serenidad y la ausencia de pasiones nos ayudarán a alcanzar nuestro máximo florecimiento como humanos.

Lo bueno, lo malo y lo indiferente

«Algunas cosas son buenas, otras, malas y otras, indiferentes. Lo bueno es la virtud, lo malo, lo que se aleja de la virtud. Lo indiferente son cosas como la riqueza, la salud o la reputación. ¿Dónde debes buscar entonces lo bueno y lo malo? En ti, en lo que te pertenece.»

EPICTETO

Según estas palabras de Epicteto, las cosas que dependen de nosotros son las únicas que pueden ser buenas o malas. El resto, lo que no depende de nosotros, lo califica como indiferente. Para los estoicos, lo bueno, el bien moral, es actuar con virtud, pues solo así podremos alcanzar la ataraxia, estar libres de pasiones y lograr la felicidad como humanos. Su contrario, lo opuesto, es el vicio, y representa el mal moral en el estoicismo. Actuar de acuerdo con el vicio, en vez de con la virtud, nos generará más pasiones, más enfermedades del alma y, por ende, menos felicidad. Si caemos en el vicio de forma repetida, pues, no floreceremos como seres humanos y no viviremos una vida digna de ser vivida. De hecho, las virtudes estoicas, sabiduría práctica, templanza, coraje y justicia, encuentran sus vicios opuestos: ignorancia, exceso, cobardía e injusticia.

Existe, sin embargo, una tercera categoría: los indiferentes. En esta clase se engloban todas las cosas que no dependen de nosotros, que no son buenas ni malas por definición, sino que son indiferentes. No obstante, lo indiferente incluye, paradójicamente, las cosas que más solemos valorar en la vida: la salud, la reputación, la fama, el dinero... Al pensar que para los estoicos estas cosas son «indiferentes», quizá podemos creer que eran personas frías y sin ánimo de mejorar, a las que les daban igual las «metas» importantes de la vida, pero no es así.

Los estoicos dividían los indiferentes entre preferidos y no preferidos. Los indiferentes preferidos son todos aquellos resultados de las acciones que los estoicos preferían que ocurriesen: preferían riqueza a pobreza, la vida a la muerte, los amigos a los enemigos o la salud a la enfermedad. Perseguían, pues, estos resultados, pero no ligaban la

virtud ni la felicidad a conseguirlos o no, porque para ellos la virtud radicaba en haber actuado bien, que es lo que ellos podían controlar. Los indiferentes no preferidos, por su parte, son lo contrario: la muerte, las enfermedades, la pobreza, el dolor, etcétera, que los estoicos eran conscientes de que también podrían ser los resultados de sus acciones, pero preferían que no ocurriesen.

Es importante, pues, recalcar esta diferencia, porque en esta cuestión se origina uno de los mayores malentendidos respecto al estoicismo: que los estoicos son personas austeras que se privan de bienes materiales. Es cierto que los estoicos sabían vivir austeramente y sin bienes materiales, pero preferían tenerlos, sin embargo, no ligaban su felicidad y su tranquilidad mental a sus posesiones materiales. Séneca decía al respecto: «El sabio no se considera indigno de ningún don de la suerte: no ama las riquezas, pero las prefiere. ¿Qué duda cabe, además, de que un hombre sabio tiene mayores ocasiones de desarrollarse en la riqueza que en la pobreza?».

En resumen, para los estoicos lo verdaderamente importante y donde ponían sus esfuerzos era en la intención de sus acciones, en su voluntad, ya que los resultados eran consecuencias de esos hechos, y preferían unos resultados (indiferentes preferidos) sobre otros (indiferentes no preferidos).

Resumen del capítulo

No podemos aprender lo que creemos que ya sabemos.

Un estoico actúa con virtud, de acuerdo con la naturaleza, y no debe esperar nada a cambio.

Tener serenidad mental y estar libres de pasiones nos ayudará a ser más felices.

Existe lo bueno, lo malo y lo indiferente y debemos poner la atención en actuar bien en vez de en los resultados, ya que no están bajo nuestro control.

3.

Quiénes fueron los estoicos: Séneca, Epicteto y Marco Aurelio

Uno de los puntos más interesantes y enriquecedores del estoicismo es la diversidad, tanto social como ideológica, de sus practicantes. Tenemos a esclavos, maestros, comerciantes, emperadores, consejeros..., algunos de los cuales hablaban de los dioses y otros no tanto. Unos se acercaban a las ideas de los epicúreos, mientras que otros se inclinaban más hacia los preceptos del cinismo. Esto demuestra que ellos mismos eran los primeros en cuestionar y discutir sus propias ideas, e incluso en abrazar conceptos de escuelas rivales, pues para ellos la sabiduría no tiene dueño. Importa, pues, la idea, no quién la diga.

Las breves biografías que expondré a continuación no tienen el objetivo de profundizar detenidamente en las vidas de los filósofos estoicos, pues ya existen multitud de tratados específicos para cada uno de ellos, sino que pasaremos de puntillas por sus vidas y sus principales ideas para que el lector los conozca cuando me refiera a ellos a lo largo de todo el libro.

Zenón de Citio fue el fundador del estoicismo. Sin embargo, desafortunadamente, hoy en día día apenas conservamos textos y fragmentos de sus ideas más allá de las recogidas por Diógenes Laercio en su obra Vidas, opiniones y sentencias de los filósofos más ilustres. De sus dos compañeros, los siguientes en la escuela estoica, Cleantes y Crisipo, sabemos poco más o menos. Por este motivo, me centraré, siguiendo el orden cronológico, en los tres principales estoicos sobre los que más información tenemos, y que pertenecen al estoicismo de la época del Imperio romano: Séneca, Epicteto y Marco Aurelio.

Séneca, el estoico polifacético

«¡Que haya alguna diferencia entre tú y un libro! ¿Hasta cuándo aprenderás? Enseña ya también. “Zenón dijo esto, Cleantes lo otro.” ¿Por qué oír de ti lo que puedo leer?»

SÉNECA

Séneca es uno de los estoicos más inspiradores por su mentalidad abierta y su flexibilidad de ideas. De hecho, en sus escritos nos anima a pensar por nosotros mismos, a desarrollar nuestras propias ideas y a no repetir como loros lo que dijeron otros autores. No se ciñe tampoco a hablar de preceptos estoicos, sino de cómo aplicarlos a muchos aspectos de la vida, como los viajes, las lecturas o las amistades. Leyendo a Séneca, pues, sentimos que sus problemas son los mismos que los nuestros, pues los temas que desarrolla se sienten actuales, no de hace dos mil años, y hay que decir que ningún otro estoico ha escrito tanto sobre los problemas cotidianos del ser humano en todo el mundo.

Hijo del orador y escritor romano Marco Anneo Séneca, Lucio Anneo Séneca (conocido como Séneca el Joven) superó en fama a su padre. Como decía, es uno de los tres filósofos estoicos más reconocidos de la época del estoicismo romano, y nació en Córdoba (España) aproximadamente en el año 4 a. C., aunque a una edad muy temprana se mudó a Roma, donde creció y murió, en el año 65 d. C.

Séneca venía de una familia acomodada y dispuso de riquezas que le permitieron llevar el mejor nivel de vida. Era conocido, además, por amasar una fortuna inmensa, y, de hecho, se le consideraba una de las personas más ricas del mundo en aquel momento. Pero vivir entre lujos debilita el carácter, pues el paladar se acostumbra a las exquisiteces y deja de valorar la comida nutritiva para el alma. Así pues, su padre, consciente de que su hijo lo tenía todo desde pequeño, eligió al filósofo estoico Atalo para enseñarle los principios del estoicismo, escuela que Séneca pronto abrazó. Como aprendería más tarde, la intención de su padre era que viviera la filosofía, que fuera

mejor cada día, pero también que supiera transmitirla adecuadamente, pues las palabras son importantes a la hora de expresar nuestras ideas. Atalo era conocido por ser excelente en ambas habilidades, y podemos ver el resultado de su trabajo en las obras de Séneca, mucho más poéticas y certeras que las de sus coetáneos.

La extraña personalidad de Séneca ha atraído la atención de multitud de historiadores, de modo que ha tenido detractores y admiradores por igual. De hecho, fue alguien muy polivalente y, salvando las diferencias de la época, para explicar su figura me gusta compararlo con lo que hoy sería un famoso escritor, guionista, político, inversor y youtuber; un cóctel interesantísimo. En su caso, fue un destacado intelectual en el campo de las letras, así como filósofo, orador y escritor. Además, también tuvo una notable carrera política, en la que ejerció como cuestor, pretor y senador del Imperio romano durante los gobiernos de diferentes emperadores, como Nerón, del cual, además, fue tutor y consejero. Además de todas estas profesiones, Séneca era también un hábil hombre de negocios, un avispado inversor y propietario de tierras. Se dice que tenía numerosas propiedades y que incrementó su patrimonio al cobrar préstamos a la aristocracia, e incluso que amasó gran parte de su fortuna al tomar dinero prestado del emperador Nerón.

Como ya puedes intuir, pues, a Séneca no le iba nada mal en el terreno económico, algo que se le ha criticado a lo largo de la historia, pues fue acusado por sus detractores de no ser consecuente con los principios del pensamiento estoico. Pero él, elocuente orador, se defendió argumentando que lo importante no es tener o no riquezas, sino que estas no alteren ni comprometan actuar con virtud y de acuerdo con los valores del estoicismo. Para Séneca, la clave está en el desapego que debemos tener hacia todas nuestras cosas, pues, como veremos más adelante, son préstamos que la fortuna nos ha hecho y que algún día nos reclamará sin previo aviso. Si tratamos todo lo que tenemos como si fuera prestado, cuando dejemos de tenerlo no diremos que nos lo han arrebatado, sino que lo hemos devuelto.

«El que tiene mucho desea más. Lo cual demuestra que nunca tiene bastante. Pero el que tiene bastante ha conseguido algo que el rico no conseguirá jamás.»

SÉNECA

El pensamiento de Séneca estaba muy próximo a las ideas de los estoicos, y, de hecho, puede afirmarse que su principal filosofía de vida era el estoicismo. Sin embargo, como él mismo dice en varias ocasiones en sus Cartas a Lucilio, los sabios que vinieron antes que nosotros son nuestros maestros y no nuestros dueños. Por lo tanto, nos enseñan sus ideas pero no nos las imponen, y lo que debemos hacer es juzgar por nosotros mismos si esos preceptos son válidos para nuestra vida o no, en función de nuestra experiencia. Debemos, entonces, probar esas ideas en nuestras propias vidas y tener pensamiento crítico, es decir, no aceptar cualquier idea porque sí, pues la sabiduría no tiene propiedad.

Dada su insaciable curiosidad, Séneca nutrió sus ideas de otras fuentes diferentes (e incluso contrarias) al estoicismo, como del epicureísmo y del aristotelismo. Con ello, Séneca incorporó a esta filosofía un nuevo tipo de pensamiento, conocido como «estoicismo nuevo», cuya característica principal es que era más abierto que el «clásico». Aun así, a pesar de incluir ideas y preceptos de otras escuelas, Séneca siempre se inclinó por la filosofía estoica. De ella destaca su carácter práctico, aplicable a la vida cotidiana, cuyo objetivo es acercar a los hombres a la virtud, entendida, como ya hemos visto en el capítulo anterior, como razón recta y consumada.

Como escritor, Séneca es recordado como uno de los mejores y más prolíficos representantes de la doctrina estoica. De hecho, su obra es la principal fuente de estoicismo que se conserva hasta hoy. Son obras, además, sencillas de leer, y siempre animo a hacer el ejercicio de abrir una hoja al azar de cualquiera de sus obras y leerla con detenimiento, pues seguro que encontraremos algo digno de reflexión.

En el año 62 d. C., Séneca decidió retirarse de la vida pública, consciente del peligro que suponía estar cerca del emperador Nerón, que actuaba de forma cada vez más imprevisible. Tres años más tarde, nuestro estoico fue acusado de conspiración y fue condenado a muerte. Se supone que Nerón le ordenó que se suicidara y para ello Séneca se cortó las venas de los brazos, pero su cuerpo estaba débil por su ancianidad y delgado por la abstinencia, por lo que la sangre se escapaba muy lentamente, así que se abrió también las venas de las piernas y las rodillas. Como la muerte no terminaba de arrancarle la vida, preparó un baño de agua caliente donde, debido a su enfermedad asmática, terminó de ahogarse con el vaho. Cuando falleció, su patrimonio fue absorbido por el Gobierno romano.

Séneca ha sido criticado a lo largo de la historia por no ser un ejemplo viviente de la filosofía que predicaba. Al parecer, perseguía el poder con insistencia, no aceptó su destierro con serenidad y uno de sus mayores anhelos era dejar un legado para la historia (algo que, como podemos ver, consiguió), unas actitudes no muy estoicas, ciertamente, pero que no nos impiden aprender algunas lecciones. Es posible, pues, que Séneca no se comportara estoicamente, pero eso no significa que nosotros no podamos intentarlo. Si sus acciones no fueron virtuosas, ¿sirven como excusa para que las nuestras no lo sean? Si leemos una idea de Séneca que puede ayudar a que nuestra vida sea mejor, ¿no la vamos a seguir porque él fue presumiblemente menos estoico de lo que decía ser? No vivimos hace dos mil años, de modo que no sabemos si Séneca fue tan estoico como describe en sus obras, pero eso no debe ser un obstáculo para tratar de obrar con virtud en cada una de nuestras acciones hoy, ahora.

Epicteto, el esclavo libre

«Hay dos vicios mucho más graves que el resto: la falta de persistencia y la falta de autocontrol... Persiste y renuncia.»

EPICTETO

Sabemos poco sobre la vida de Epicteto, cuyo nombre significa «adquirido de nuevo», aunque se cree que nació en torno al año 55 d. C. en Frigia (en la actual Turquía) y también que fue esclavo desde niño, pues muy probablemente su madre fuera esclava. A pesar de eso, vivió y creció en Roma. Es curioso que todos los estoicos hablan en sus escritos de libertad cuando en realidad todos eran libres, en cambio, Epicteto fue el único que no lo fue. Séneca, por ejemplo, tuvo esclavos a su cargo, al igual que Marco Aurelio, mientras que Epicteto no solo no tuvo esclavos, sino que vivió siendo uno durante gran parte de su vida, y ser esclavo en Roma no debió ser precisamente agradable.

Tras ser manumitido, abrió su escuela de filosofía estoica en Roma. Sin embargo, años más tarde, alrededor del año 90 d. C., el emperador Domiciano, en su afán por terminar con todos aquellos que pudieran poner en tela de juicio sus decisiones, decidió expulsar de Roma a todos los filósofos, entre los que se incluía, por supuesto, Epicteto. Este, fiel a la filosofía que aprendió de su maestro Musonio Rufo, decidió que aquello no estaba bajo su control, pero sí cómo responder a ello, y su respuesta fue seguir enseñando filosofía estoica, de modo que fundó una nueva escuela en Nicópolis, a la que acudían patricios desde Roma.

Detengámonos aquí un momento, porque podemos extraer una valiosa lección. Vamos a intentar ponernos en la piel de Epicteto. Imaginemos que, tras haber sido esclavos durante casi toda nuestra vida, después de ser liberados nos destierran del lugar en el que vivimos. Creo que no estaríamos exagerando si lo consideramos cuando menos una calamidad. Epicteto, no obstante, lo vio como una oportunidad para abrir de nuevo una escuela de filosofía.

Es posible que el lector se esté preguntando, con buen juicio: «¿Cómo llega a abrir una escuela filosófica alguien que había sido esclavo durante toda su vida?». Pues gracias a su amo, Epafrodito. Atento al genuino interés por la lectura y la filosofía de su esclavo, y viendo el potencial que mostraba desde niño, Epafrodito no solo proporcionó libros a Epicteto, sino que, además, le autorizaba a asistir a lecciones filosóficas, impartidas en este caso por el estoico Musonio Rufo (otro de los filósofos estoicos más importantes de la época romana). Epafrodito probablemente también se dejó llevar por la moda de los aristócratas romanos de poseer esclavos que supieran leer y escribir, pero este debate no es el interés principal de este libro y, además, es algo que nunca sabremos.

Sin embargo, no todo fueron luces en la relación entre Epafrodito y Epicteto, pues también hubo muchas sombras, y, de hecho, la famosa cojera de Epicteto fue presumiblemente causada por su amo. Al parecer, este torturaba con cierta frecuencia a su esclavo, y en una de estas torturas le retorció la pierna, a lo que Epicteto le dijo con una sonrisa: «Me la vas a romper». Epafrodito, ignorándolo, terminó por rompérsela y, cuando esto ocurrió, Epicteto añadió con tranquilidad: «¿Lo ves?, te dije que me la ibas a romper». Aunque no sabemos a ciencia cierta si esta historia es verdadera o falsa, es conocida por dos cuestiones: una, porque podría explicar la cojera de Epicteto; y, dos, porque destaca la perfecta ecuanimidad estoica de Epicteto, al que ni siquiera le perturbaba que le partieran la pierna.

«La cojera es un impedimento para la pierna, pero no para la voluntad.»

EPICTETO

De Epicteto también se dice que vivía en una pequeña casa (aunque, más que casa, podría llamarse habitación) que apenas contaba con un camastro de paja, una estera de junco y una lámpara de hierro, que acabó sustituyendo por una de barro cuando se la robaron. Además, según se cree, vivía con la puerta abierta porque defendía que sus acciones no tenían nada que esconder y, por lo tanto, no tenía sentido tener la puerta cerrada como si estuviera ocultando algo.

Siguiendo las ideas de Sócrates, su principal modelo, no escribió ni

una sola línea, pues, al igual que él, Epicteto pensaba que la filosofía era algo que debía vivirse, no sobre lo que discutir. Así pues, lo que ha llegado hasta nuestros días sobre las ideas de Epicteto es gracias a Arriano, uno de sus principales alumnos, que recopiló sus enseñanzas en las Disertaciones y el Manual, lo que hizo posible que gran parte de las ideas de Epicteto hayan sobrevivido al paso de los siglos.

Se desconoce también la fecha de su muerte, aunque se cree que aconteció alrededor del año 135 d. C. en Nicópolis.

Marco Aurelio, el emperador filósofo

«El arte de vivir se asemeja más a la lucha que a la danza.»

MARCO AURELIO

No deja de sorprenderme que la persona más poderosa del mundo, expuesto a tantos lujos y placeres, eligiera el camino «menos fácil» y decidiera llevar una vida austera, regida por unos valores que lo separan de la inmensa mayoría de los líderes mundiales pasados y actuales. Y es que Marco Aurelio fue un gobernante que se preocupaba constantemente por cómo ser mejor persona, más sabio y más justo.

Para entender cómo el estoicismo influyó en Marco Aurelio, es importante primero reflexionar sobre el cargo que ostentaba. En aquella época, ser el líder del Imperio romano era el equivalente a ser la persona con más poder de todo el mundo, pues con solo una decisión suya miles de personas podrían morir. Su poder no tenía límites, de modo que podía sucumbir a cualquier tentación: lujuria, ira, gula, pues lo que él ordenara sería satisfecho. Sin embargo, guiado por la sabiduría y la virtud que encontró en el estoicismo, fue capaz de alejar su conducta de los placeres inmediatos y dirigirla a lo que él creyó que sería mejor para el imperio y sus conciudadanos. Así pues, eligió poner su inteligencia al servicio de la sociedad romana, y casi dos mil años más tarde es recordado por ser uno de los mejores líderes de toda la historia.

Nació en Roma el 26 de abril del año 121 d. C. y murió en lo que hoy es Viena el 17 de marzo del año 180 d. C., tras una vida en la que se enfrentó a innumerables guerras contra los partos y los bárbaros del norte, a la muerte de ocho de sus hijos, a la traición de uno de los comandantes en los que más confiaba, a las continuas decepciones de un hermano coemperador cuyo cargo le venía grande e incluso a una pandemia que terminó con su propia vida.

Desde muy joven, Marco Aurelio fue una persona reflexiva, atraída por la filosofía, pero también por la retórica. De hecho, su maestro,

Frontón, insistió y trabajó para que se decantara por esta última, que estimaba fundamental en un patricio y futuro emperador de Roma. En cambio, su tutor, Junio Rústico, luchó por que el joven Marco Aurelio conociera y viviera conforme a los preceptos de la filosofía estoica. Para Frontón, lo importante era cómo hablaba; para Junio Rústico, cómo actuaba, y, a pesar de los intentos de Frontón, todos sabemos qué camino acabó eligiendo.

Marco Aurelio recibió su educación en su propia casa y no en la escuela pública, y en el primer tomo de sus Meditaciones leemos cómo agradece el hecho de que no se reparara en gastos para ello, como también agradeció personalmente a cada uno de sus maestros y tutores por haberle enseñado cómo vivir de acuerdo con los preceptos de la filosofía estoica. Cabe destacar aquí, una vez más, el agradecimiento que hace a Junio Rústico por haberle enseñado quién fue Epicteto y haberle entregado sus obras para que las estudiase.

Por otro lado, el emperador Adriano eligió a Antonino como su sucesor con la condición de que adoptara a Marco Aurelio y a Lucio Vero como sus futuros sucesores al trono. Así, tras la muerte de Antonino en el año 161 d. C., ambos ocuparon conjuntamente el cargo de coemperadores, y Marco Aurelio tuvo la oportunidad de comprobar enseguida que, mientras que él se guiaría por los valores de austeridad, justicia y templanza, su hermano lo haría por los opuestos. Tras ocho años dedicados al placer y a la vida lujuriosa y placentera del que se centra en el corto plazo y no en sus obligaciones, Lucio Vero falleció y dejó tras de sí unos gastos más que elevados para las ya endebles arcas del imperio, así como una dudosa reputación como emperador. Quedó, pues, como único emperador Marco Aurelio, que gobernó en solitario hasta su muerte, el 17 de marzo de 180 d. C. Respecto a su muerte, existe un consenso general en que murió por la peste Antonina, en medio de la lucha contra los bárbaros del norte.

Marco Aurelio nos legó sus maravillosas Meditaciones, que se han convertido en una obra de referencia ineludible cuando se trata de aprender los preceptos del estoicismo. A pesar de que existen dudas sobre los orígenes de otros escritos estoicos, y aun habiendo dudas de su alteración con el paso de los siglos, podemos creer razonablemente en la veracidad de las Meditaciones, ya que estaban escritas para él mismo y no para ser publicadas. Son, así pues, un compendio de sinceras y profundas reflexiones en las que, brillantemente, expone sus propios recordatorios para vivir una buena vida, guiada por los principios, los valores y las virtudes estoicas. Sin pretenderlo, consiguió que este manual se haya convertido en un tratado filosófico sin precedentes y en una de las obras literarias clave para entender y

practicar el estoicismo.

Hay que decir que para Marco Aurelio, igual que para el resto de los estoicos, un filósofo de verdad no es alguien que diserta sobre teorías y comenta las ideas de los otros filósofos, sino que es, por encima de todo, un practicante. Para él, pues, ser filósofo no es haber recibido una formación en filosofía ni tampoco enseñarla, sino llevar un estilo de vida acorde con las enseñanzas de la escuela.

«Ten cuidado con cesarizarte. Consérvate simple, bueno, puro, natural, amigo de la justicia, amigo de los dioses, sé benevolente, afectuoso, firme en el cumplimiento de tus deberes. Combate para permanecer tal como la filosofía ha querido hacerte.»

MARCO AURELIO

Por eso, para Marco Aurelio, convertirse en emperador de Roma, lejos de ser la ocasión perfecta para disfrutar del poder y la fama que otorgan un título así, era una oportunidad ideal para ejercer las virtudes a las que apelaba la filosofía estoica. Para ser, en definitiva, el tipo de persona que la filosofía habría querido que fuera.

Resumen del capítulo

Los estoicos eran los primeros en cuestionar y discutir sus propias ideas.

Que Séneca no se comportara como predicaba no significa que no tengamos la oportunidad de actuar con virtud hoy.

Epicteto fue el único estoico que fue esclavo.

Marco Aurelio escribió sus reflexiones para sí mismo, para ser mejor persona, no para el público.

4.

Las cuatro virtudes estoicas: una brújula para navegar por la vida

«El hombre prudente es templado; el que es templado es constante; el que es constante no experimenta turbaciones; el que no experimenta turbaciones no siente tristeza; el que no siente tristeza es feliz, luego el hombre prudente es feliz.»

SÉNECA

Hércules se encontraba, como tantos otros días, pensativo sobre su futuro. No sabía qué vida quería vivir, y mucho menos cómo vivirla. De pronto, escuchó un ruido a sus espaldas. Levantó la cabeza y vio dos mujeres que se aproximaban a él. Una parecía modesta y vestía una indumentaria sencilla; la otra, más altiva, realzaba su belleza con su atuendo.

Esta segunda mujer se le acercó primero y, sonriéndole, le dijo:

–Ven conmigo y tu vida será muy fácil. Te mostraré todos los placeres de esta vida y nunca más tendrás de qué preocuparte.

–¿Cuál es tu nombre? –preguntó Hércules.

La bella mujer respondió con confianza:

–Mis amigos me llaman Felicidad, pero la gente que no me conoce bien me llama Vicio.

Fue en este momento cuando la otra mujer, con gestos más serenos, le dijo a Hércules:

–Yo no te voy a engañar diciéndote lo que quieres escuchar. Conmigo la vida será dura y tendrás que trabajar y aplicarte a fondo si quieres conseguir aquello que importa de verdad. Los dioses premian a

aquellos que se esfuerzan y les guardan un sitio a su lado en el Olimpo.

–¿Cómo te llamas tú, mi señora?

–Areté, pero también puedes llamarme Virtud –contestó la mujer.

Hércules estaba indeciso, no sabía qué elegir. Por un lado, aquella bella mujer era demasiado perfecta. Algo le decía que la vida no siempre es fácil y placentera. La otra joven, aunque más modesta, le transmitía más honestidad.

Con muchas dudas, algo le decía que dejarse guiar por lo bello y placentero le haría sentir bien al principio, pero vacío después. Hércules decidió seguir el camino mostrado por virtud, lo que dio inicio así a su leyenda.

Sócrates contaba a sus discípulos esta historia sobre la elección de Hércules, que representa la encrucijada que el héroe tuvo ante sí en el momento de decidir cómo quería vivir su vida. Una encrucijada que, de una forma u otra, se nos presenta a diario en muchas de las decisiones que tomamos. A un lado, el placer, lo sensual, lo sencillo; al otro, la virtud, el esfuerzo, el coraje. Finalmente, nuestro protagonista eligió el camino más difícil pero más gratificante, y sería interesante reflexionar un momento sobre las decisiones que nosotros tomamos cada vez que nos encontramos en el mismo dilema.

En el segundo capítulo hablamos de que los estoicos actuaban con excelencia, con virtud, que Séneca definía como «razón consumada», y desarrollar esa razón y actuar con virtud pasa por actuar de acuerdo con la lógica de las cuatro virtudes que veremos a continuación. Para los antiguos griegos, alcanzar nuestro máximo esplendor como seres humanos pasaba por cultivar principalmente tres virtudes (andreia, que significa «valentía, coraje»; sofrosyne, «templanza, moderación», y dikaiosyne, «justicia, bondad»). Según ellos, pues, alguien valiente, justo y moderado es un ser humano excelente. Sin embargo, más adelante, en la República de Platón aparece una cuarta virtud: la sabiduría práctica o prudencia (frónesis), que no tiene nada que ver con la otra sabiduría que conocemos (sofía).

Una vez más, haciendo gala de su enfoque práctico, los estoicos distinguen entre conocimiento y acción. Saber la teoría, entonces, no significa que sepamos ponerla en práctica, como bien habremos experimentado en algún momento de nuestra vida. Sin embargo,

llevar ese conocimiento a la práctica hace que este se interiorice mejor. Y justamente esa es la diferencia entre frónesis y sofía. Esta última es el saber, el conocimiento puramente intelectual, mientras que frónesis, en cambio, es la sabiduría práctica, la prudencia, saber cuándo actuar y cuándo no hacerlo, especialmente en lo que se refiere a vivir una buena vida. Así pues, cuando hablamos de la sabiduría estoica, nos referimos a la frónesis y no a la sofía, es decir, a la práctica, a la conducta, al arte de actuar mejor cada día. Por tanto, estas cuatro virtudes estoicas son los cuatro puntos cardinales por los que los estoicos se guiaban para ser mejores personas y perfeccionar el arte de vivir bien. Por ello, a lo largo de sus obras podemos encontrar diferentes alusiones a estas virtudes, que vamos a ver a continuación:

Sabiduría práctica: el arte de la prudencia

Los estoicos entendían la sabiduría práctica o prudencia como la capacidad de razonar cuál es la forma de actuar más apropiada en cada situación, ser capaces de distinguir qué es lo que debemos hacer de lo que no. Actuar, pues, con sabiduría, con virtud en lo que podemos controlar y aceptando con serenidad lo que no. Además, es el primer paso indispensable en el camino a una vida más virtuosa. Si no sabemos cómo actuar, ¿cómo podremos alcanzar la felicidad? ¿Cómo podremos progresar si no somos capaces de reflexionar y aprender sobre los errores que hemos cometido? No es necesario ser un erudito, pues en el fondo tenemos una cierta intuición sobre qué deberíamos hacer y qué no. La diferencia está en si lo hacemos o no lo hacemos. Como dice el escritor Sam Harris, «la sabiduría es la capacidad de poner en práctica nuestros propios consejos».

Esta, por tanto, es la virtud más importante para los estoicos, y el resto de las virtudes deben pasar por su filtro. La diferencia entre ser valiente e insensato es decidir con sabiduría cómo hacerlo, pues ella nos mostrará dónde poner el límite entre ser justos y que se aprovechen de nosotros. La sabiduría, pues, ayuda a saber aplicar la templanza y la disciplina a nuestras acciones. De hecho, todas las virtudes son más efectivas si se piensa primero cómo llevarlas a cabo.

«Guarda silencio la mayor parte del tiempo y habla para decir cosas necesarias y con pocas palabras, pero solo de vez en cuando, cuando la ocasión se brinde, y no sobre cualquier tema.»

EPICTETO

Si la sabiduría práctica es la virtud, su opuesto, el vicio, es la ignorancia, hacer lo incorrecto en el momento equivocado, una y otra vez, desear que ocurra aquello que no podemos controlar en lugar de aceptar lo que ocurre, meter la pata porque no hemos pensado antes de actuar. Pero ¿cómo podemos mejorar en la práctica de la

sabiduría? De ahora en adelante, nos adentraremos en la parte más práctica del libro y veremos ejercicios para cada uno de los conceptos que explicaré. Por ello, considero oportuno detenerme aquí unos minutos para mandar un aviso.

La práctica del estoicismo no es sencilla, y no hay medias tintas, así que o se practica o no se practica. En cierto modo, es como ir al gimnasio: si vamos con frecuencia, notaremos resultados; si no, no. El estoicismo es una habilidad, y, como toda habilidad, requiere entrenamiento consciente. Al principio nos costará trabajo o nos olvidaremos de hacerlo, y estará bien, no pasa nada. De hecho, el propio Marco Aurelio se recordaba no castigarse a sí mismo si no era capaz de actuar siempre como se había propuesto. Lo interesante es que a continuación se exhortaba a volver a sus tareas con más ímpetu que antes y a intentar que sus acciones fueran más humanas.

Lo importante, en consecuencia, es practicar, aunque sabemos que nos equivocaremos, pero que volveremos a intentarlo con más fuerza que antes. Vamos a ver cómo podemos entrenarnos en la sabiduría práctica:

Una buena idea es que por la mañana, antes de comenzar el día, nos sentemos cinco minutos con papel y bolígrafo e intentemos pensar cómo va a ser nuestro día, qué tenemos ya agendado y qué creemos que va a ocurrir porque pasa más o menos a diario. En cada una de esas cosas, escribiremos cuál sería una buena decisión y una mala decisión.

Por la noche, antes de irnos a la cama, podemos encontrar otros minutos a solas para reflexionar sobre si tomamos buenas o malas decisiones en el momento en que se nos presentó la situación que habíamos previsto. ¿Fuimos capaces de actuar como queríamos o no? En caso negativo, ¿por qué y qué podemos hacer para evitar que nos ocurra lo mismo mañana? Solo tenemos que añadir una columna más a la derecha y escribir nuestra reflexión ahí:

Situación	**Buena decisión**	**Mala decisión**	**¿Qué decisión tomé?**
Reunión en el trabajo	Llevarla preparada	No llegar preparado	
Comida	Elegir comida sana	Elegir comida basura	
Lectura de quince minutos	Subrayar y reflexionar sobre lo leído	No subrayar ni reflexionar sobre lo leído	
Cena con mi familia	Preguntar y escuchar	Hablar solo de mí	

Estos son tan solo algunos ejemplos que se me ocurren, pero que cada uno puede adaptar a su estilo de vida, sus horarios y sus objetivos, ya que no significa que lo que he puesto como decisiones sean buenas o malas, sino que he generalizado para que se entienda mejor. De lo que se trata es de ir siendo capaces de ver que ante cada situación podemos actuar mejor o peor. Si nos hemos «programado» con esta sencilla reflexión matutina sobre qué acciones pueden ser más virtuosas, es más probable que las ejecutemos con éxito cuando se presenten.

Otro buen hábito a incorporar en el momento de tomar esa pequeña decisión puede ser preguntarnos: «¿Creo que estoy haciendo lo correcto?», «¿Esto es lo mejor que puedo hacer?», «¿Dormiré mejor o peor si hago esto que estoy a punto de hacer?». Si repetimos este ejercicio cada día, tomaremos conciencia de si nuestras acciones se van afinando con el paso del tiempo o no y, si cada vez tomamos mejores decisiones con menos esfuerzo, significará que vamos progresando. Al fin y al cabo, se trata simplemente de parar un momento a diario para reflexionar si estamos mejorando como personas, si somos capaces de actuar con sabiduría.

«En cada acción pregúntate a ti mismo: ¿Cómo es para mí esta acción? ¿No me arrepentiré de ella?»

MARCO AURELIO

Justicia: ser buenas personas

La virtud de la justicia viene de la palabra griega dikaiosune, que también se traduce como «moralidad», que se puede interpretar como virtud social o moral, en el sentido de ser justos y buenos con los demás porque son nuestros conciudadanos. Hay que tener en cuenta, sin embargo, que no es la misma idea de nuestra palabra moderna justicia, que relacionamos con algo que está de acuerdo con las leyes. La justicia estoica, en cambio, se centra en lo que es moral en nuestras relaciones con los demás, en si les estamos teniendo en cuenta, si actuamos altruista o egoístamente, si estamos siendo buenos y justos con ellos.

Su opuesto ocurre cuando somos injustos o hacemos daño moral a otra persona, cuando actuamos pensando solo en lo que a nosotros nos beneficia, sin pensar en cómo esa acción puede afectar a los demás. Si hacemos algo que nos beneficia a costa de fastidiar a otra persona, no estamos actuando con justicia para los estoicos. Este concepto de justicia, en definitiva, hace numerosas referencias a la bondad, la benevolencia o la buena voluntad hacia los demás, que podemos encontrar en los escritos estoicos, especialmente en las Meditaciones de Marco Aurelio, que habla de ella en numerosas ocasiones, como en la siguiente cita: «La justicia es necesaria en tus propios actos. Los pensamientos y las acciones deben limitarse al bien común, en la convicción de que esta tarea es acorde con tu naturaleza».

Pero ¿cuál es la diferencia entre la justicia y la sabiduría práctica? Podemos ver la justicia como la sabiduría moral aplicada a nuestras acciones, particularmente en relación con otras personas como individuos o con la sociedad en general. Para analizar qué grado de justicia estoica aplicamos en nuestras vidas, podemos preguntarnos qué haríamos en las siguientes situaciones:

Un compañero de trabajo está hasta arriba de tareas y, aunque no pide ayuda, claramente la necesita. Tú también tienes trabajo, pero, si te organizas bien, sacarías tiempo para echarle una mano. ¿Qué harías?

Vas por la calle y encuentras una bicicleta tirada en el suelo. No es tu

problema, que se preocupe alguien más. ¿Qué harías?

Una persona anciana tiene problemas para caminar y necesita ayuda para cruzar por el semáforo. Llegas tarde a una reunión de trabajo. ¿Qué harías?

Ante este tipo de situaciones, podemos preguntarnos qué haría una buena persona si estuviera en nuestro lugar y, si queremos ser mejores personas, solo nos queda actuar en consecuencia. También podemos pensar en una persona a la que consideremos especialmente buena, en cuyo caso debemos preguntarnos: «¿Qué haría esa persona en mi lugar?». Cuando nos enfrentemos a una decisión, podemos pensar: «De todas las opciones posibles que tengo ante mí, ¿cuál es la más justa o moral? ¿Qué haría una persona justa?». Aunque lo más importante de todo es tratar de actuar con justicia con la actitud de no esperar nada a cambio. Una vez más, debemos reflexionar cuál es la naturaleza de nuestras acciones y pensar si estamos actuando con justicia porque creemos en la bondad de la acción o porque esperamos un reconocimiento a cambio.

Templanza: todo, con moderación

La virtud de la templanza (o moderación) viene del término griego sophrosyne y se entiende como la moderación en relación con los impulsos y los placeres, así como la disciplina con uno mismo, en el sentido de hacer lo que sabemos que debemos hacer y dejar de hacer lo que no es bueno para nosotros. Ser moderado, pues, es examinarse a uno mismo para saber cuál es nuestro límite, cuándo debemos detenernos y cuándo podemos continuar. Y no hacer nada en exceso, sino hacer lo correcto en la cantidad correcta y de la manera correcta.

«Todas estas cosas (hacer demasiado ejercicio físico, comer demasiado, beber demasiado) deben tener en nuestra vida un papel limitado, pues debemos concentrar nuestra atención en nuestro juicio recto.»

EPICTETO

Esta virtud es la más difícil de explicar, aunque combinaré conceptos antiguos y modernos para ello. Se refiere a moderación o autodisciplina, autocontrol, pero también a autoconciencia. Es decir, a ser conscientes de lo que estamos haciendo en cada momento para poder ejercer el autocontrol, necesario para la moderación. Por ello, podríamos decir que esta virtud está estrechamente relacionada con el concepto de prosoche, cuya traducción más acertada es «prestar atención». Se tiende a relacionar la prosoche estoica con el concepto de mindfulness o atención plena, y lo cierto es que son bastante similares, aunque veremos el concepto de atención plena más adelante.

De momento, quedémonos aquí con la siguiente idea: para los estoicos es necesario prestar atención a lo que estamos haciendo para ejercer la moderación. Primero, entonces, debemos prestar atención a la situación que estamos viviendo. Si estamos en una comida, cómo nos comportamos comiendo. Si estamos en una conversación, qué está

diciendo la otra persona. Y, después, debemos actuar con templanza o moderación. Si estamos llenos, paramos de comer. Si estamos compartiendo mesa, dejamos que los demás también coman. En la conversación, prestamos atención a nuestro impulso de interrumpir para contar nuestra historia.

En definitiva, pues, la virtud de la templanza es el arte de saber decir «basta» a tiempo. Has hablado suficiente, ahora escucha. Has comido suficiente, no tienes más hambre. Has bebido suficiente, para aquí. Epicteto habló mucho de este concepto, que para él implicaba el conocimiento de «lo que debería elegirse o evitarse» en el dominio de los «impulsos», es decir, saber ver el impulso a tiempo y tener la fortaleza de controlarlo.

«Pregúntate en todo momento: ¿es esto necesario?»

MARCO AURELIO

Su opuesto, el vicio, es el exceso o la falta de autocontrol y caemos en este vicio cuando no paramos a tiempo, es decir, cuando comemos más de lo que podemos, cuando salimos de fiesta y bebemos más de lo necesario y también cuando nos lesionamos por haber entrenado demasiado, por habernos pasado. Recuerda, pues, el principio por el que guiarte: «Todo, con moderación».

Un buen ejercicio para practicar cuando queramos entrenar esa disciplina, esa templanza que queremos ejercer, que también podemos aplicar a la virtud del coraje, que veremos a continuación, nos lo brinda el propio Epicteto en su Enquiridión. Es simple, aunque no sencillo: se trata de hacer el ejercicio mental de pensar cómo nos sentiremos después. Dice así: «Cuando te llegue la representación de un placer, piensa en estos dos momentos: el que te habría ofrecido el placer y el que te llevaría al arrepentimiento y los reproches contra ti mismo. Y a esos dos momentos opón este: el sentimiento de felicidad y orgullo contigo mismo por haber sabido rechazarlo». ¿Cuándo nos hemos arrepentido de ir a entrenar? ¿Cuándo nos hemos arrepentido de comer sano? ¿Cuándo nos hemos arrepentido de ejercer la disciplina? Probablemente nunca. Raramente nos sentimos mal cuando actuamos con disciplina. En cambio, suele ocurrir lo contrario: tendemos a arrepentirnos cuando hemos cometido algún exceso.

Como en el resto de las virtudes, también ayuda hacerse una serie de preguntas en el momento adecuado. En el ejemplo que acabamos de ver con Epicteto, podemos preguntarnos: «¿Cómo me sentiré después de hacer esto?». Cuando vayamos a cenar, podemos preguntarnos: «¿Cuánta hambre tengo? ¿De verdad tengo tanta hambre para llenarme el plato hasta arriba?». También es buena idea pensar en una persona a la que consideremos moderada o disciplinada: ¿qué haría en esta situación? ¿Cómo nos hace sentir una persona que habla poco de sí misma, te pregunta sobre ti y escucha con atención tu respuesta? No se trata, pues, de privarnos de todos los placeres ni de todos los deseos, sino de actuar con moderación en relación con ellos, es saber decir: «Hasta aquí, tengo suficiente».

Coraje: hacer lo que debemos, aunque nos perjudique

Este concepto se deriva del griego andreia, que significa fortaleza, coraje, valor, y los estoicos extienden su significado para incluir la resistencia al dolor y la incomodidad en general, la fuerza para superar las adversidades de la vida, es decir, lo que hoy entenderíamos como resiliencia. La virtud del coraje nos permite soportar el miedo y el dolor y actuar a pesar de ellos. Su opuesto, el vicio, es la cobardía, así como la temeridad, enfrentarnos a algo que sabemos que no podemos vencer. Si un león corre detrás de nosotros, enfrentarnos a él a puñetazos no es ser valiente, es estar loco.

Paradójicamente, esta virtud no puede existir sin haber sentido algún rastro de miedo y dolor previamente. Los propios estoicos, de hecho, insisten en que incluso el sabio perfecto requiere coraje constantemente y Séneca decía que a veces incluso vivir es un acto de valentía. Por lo tanto, para superar el dolor y el miedo antes tenemos que haberlos experimentado. Y yo iría un paso más allá: debemos haber vivido también la decepción o el arrepentimiento que conlleva el sentir que no le hemos hecho frente con coraje a algo que parecía temible, pero que luego no lo era tanto.

«Cuando confrontes una situación penosa, recuerda que es entonces cuando tiene lugar el combate, es entonces cuando tienen lugar los Juegos Olímpicos, que ya no es momento de echarse atrás, y que la ruina o la salvaguarda de tu progreso moral se juega en un solo día, en cualquier momento.»

EPICTETO

Eso es el coraje para los estoicos: el valor para afrontar la desgracia, para aferrarse a las virtudes y tenerlas como guía en el momento de actuar, incluso cuando se puedan ver perjudicados por decir lo que piensan e insistir en lo que ellos creen que es verdad. Alguien dijo que «lo correcto es correcto aunque nadie lo haga, de la misma manera

que lo incorrecto es incorrecto incluso si todos lo hacen». El coraje, pues, es hacer lo que creemos que es correcto aunque los demás hagan lo contrario, aunque seamos los únicos que quedan en pie.

Para concluir, vamos a ver cómo podemos empezar a tener más coraje en nuestro día a día, y un buen ejercicio por el que comenzar es el mismo que nos proponía Epicteto en la virtud anterior: pensar cómo vamos a sentirnos después de tomar una acción valiente. Seguramente casi todos hemos actuado alguna vez de forma cobarde, traicionando nuestros principios, dejándonos llevar por lo que hace o dice la mayoría o por lo que era más cómodo en ese momento. Podemos intuir que el sentimiento que viene después de esa acción suele ser desagradable, pues no nos sentimos bien cuando tenemos la certeza de que podríamos haberlo hecho de otra forma, de modo que pensar en cómo vamos a sentirnos después de actuar con cobardía es un buen antídoto para evitarlo.

Otra buena idea es empezar a mostrar coraje con pequeñas cosas. No nos convenceremos de que somos valientes mirándonos al espejo y repitiéndonoslo una y otra vez si luego no somos capaces de mostrarlo en la vida real. Como si de un juicio se tratara, debemos aportarnos pruebas, evidencias de que somos más valientes que ayer. Hay que decir que solemos tener una idea equivocada de la valentía: creemos que somos cobardes si no somos capaces de tirarnos al mar desde un acantilado de treinta metros, y la realidad es que la valentía empieza con las pequeñas cosas: atreviéndonos a tener esa conversación incómoda, a hacer esa presentación en público, diciendo que sí a cosas nuevas, cambiando de ciudad. Y es que el miedo no se vence razonando con él, sino actuando a pesar de él.

Como siempre, también es de alta utilidad hacerse las preguntas correctas en el momento preciso: «¿Estoy siendo valiente o cobarde?», «¿Podría tomar una decisión algo más arriesgada?», «En el caso de que todo saliese mal, ¿qué pasos tendría que empezar a dar para volver a la situación en la que estoy ahora?», «¿Qué es lo peor que puede ocurrir?», «¿Qué haría una persona valiente?».

En conclusión, ser valiente no significa no tener miedo, sino ser capaz de convivir con el temor que nos produce la incertidumbre, actuar con coraje a pesar de ese miedo. Todos conocemos el coraje, pues todos hemos sentido ese momento en el que estamos a punto de tomar una decisión importante, de asumir un riesgo, de afrontar un cambio, etcétera. Todos hemos sentido ese vértigo, y todos hemos experimentado la decepción al no haber afrontado esos hechos como sabemos que tendríamos que haberlo hecho. En nuestra mano está

tratar de que esto no vuelva a ocurrir.

Resumen del capítulo

Las cuatro virtudes del estoicismo son: sabiduría práctica, justicia, templanza y coraje.

La sabiduría práctica consiste en saber actuar lo mejor posible en cada situación.

Ser justos significa actuar pensando en cómo afecta mi acción a los demás.

Podemos disfrutar de todo, pero con moderación.

Ser valiente es actuar a pesar del miedo.

Hacernos preguntas como «¿Qué haría esta persona?» nos ayuda a mejorar en las cuatro virtudes.

5.

Crea tu propio manual de máximas

«Ten a mano ciertas máximas breves y elementales que te borren toda pesadumbre y te restituyan libre de enfado a tus funciones habituales.»

MARCO AURELIO

Como cada atardecer, Epicteto regresaba cojeando a casa, dispuesto a continuar el estudio de las obras de Crisipo. Aquella noche, bajo la tenue luz de su lamparilla de hierro, leería y reflexionaría sobre las enseñanzas del tercer filósofo de la escuela estoica.

Al llegar, simplemente entró en la casa, pues siempre dejaba la puerta abierta. No tenía nada que esconder. Apenas tenía nada: un camastro, una esterilla, una escudilla, una lamparilla de hierro. Sus acciones eran congruentes con sus palabras, ¿por qué iba a ocultarlas tras una puerta?

Mientras pasaba el paño a su escudilla, oyó un ruido en la ventana y salió corriendo hacia ella. Enseguida escuchó los pasos rápidos de alguien que se alejaba corriendo. Cuando llegó a la estancia comprendió que su lamparilla de hierro, que tenía cuidadosamente colocada junto a las imágenes de los dioses, acababa de ser robada.

«Mañana –se dijo–, hallaré una de barro. Y es que uno pierde lo que tiene. ¡Lo que ganó él con la lamparilla! Por una lamparilla se hizo ladrón; por una lamparilla, indigno de confianza; por una lamparilla, brutal. Eso le pareció de provecho».

La anécdota de la lamparilla robada de Epicteto se cuenta en sus Disertaciones, que nos llegan gracias al trabajo de su alumno Arriano. En ellas, nos cuenta cómo un ladrón le robó la lamparilla de hierro

que usaba cada noche para estudiar las obras de Crisipo y Jenofonte, aunque desconocemos si esta historia es verdadera a ciencia cierta. Sin embargo, podemos imaginar cómo nos sentiríamos nosotros si, apenas teniendo cinco o seis posesiones, nos robaran una, y, además, la única que podemos utilizar para estudiar y ampliar nuestro conocimiento sobre la filosofía que enseñamos. Pero lo que podemos aprender de esta historia no es que el ladrón robara la lamparilla a Epicteto, sino lo que él se dijo cuando se dio cuenta de que se la habían robado. En lugar de irritarse y maldecir, se serenó recordándose que a él no le había pasado nada, pero que el asaltante se había colgado a sí mismo el cartel de ladrón, indigno de confianza y brutal por haber robado una simple lamparilla.

Epicteto fue aquí un ejemplo de filósofo estoico, pues aplicó inmediatamente lo que estudiaba a diario. Gracias a las máximas que tenía interiorizadas, fue capaz de actuar con serenidad en lugar de con ira, a pesar de que tenía todos los motivos para hacerlo, pues le acababan de robar su lámpara. Sin embargo, eligió cómo responder a este hecho externo con aquello que estaba bajo su control: su discurso interior. En este capítulo vamos a ver cómo nosotros podemos aprender a hacer lo mismo, y he decidido incluirlo aquí y no después porque veremos una práctica que puede aplicarse a todos los ejercicios que vienen en el resto de los capítulos del libro: el aprendizaje y la repetición de máximas.

Para afrontar con entereza las adversidades diarias y recordarse cómo actuar, los estoicos recurrían a la práctica de memorizar aforismos, máximas o reglas vitales que repetían mentalmente de manera continuada hasta aprendérselas de memoria, unas máximas que nos siguen inspirando a día de hoy por su profundidad, su actualidad y su lógica. Con tales prácticas los estoicos se preparaban para afrontar con serenidad los posibles reveses de la vida, tales como la enfermedad, el exilio o la muerte, pues ninguno de los tres estaba bajo su control. Epicteto, por ejemplo, recomendaba a sus estudiantes llevar máximas con ellos para recordarse cómo actuar en momentos de duda. No olvidemos, en este sentido, que una de las obras que recoge las enseñanzas de Epicteto se llama Enquiridión, y un enquiridión no es más que un pequeño manual con aforismos que indican qué comportamiento llevar a cabo, una especie de manual de instrucciones para la vida, una guía vital.

Como practicante del estoicismo, la teoría de esta filosofía me parece razonablemente sencilla de entender. Lo difícil, no obstante, es ponerla en práctica, acordarnos de lo que debemos hacer en el momento adecuado, cuando más lo necesitamos. Los propios estoicos,

practicantes, también eran conscientes de esta dificultad, que resolvieron como estamos viendo: aprendiendo de memoria ciertas frases para tenerlas a mano cuando más las necesitaran, pues, si repetimos una frase en nuestra mente, para el cerebro será más fácil acceder a ella cuando lo necesite.

«Cada día y cada noche, ten a mano pensamientos como estos. Escríbelos, léelos en voz alta. Habla contigo mismo y con los demás sobre ellos.»

EPICTETO

El escritor y filósofo Pierre Hadot escribió que «la vida filosófica estoica es el arte de dominar el discurso interior», y, si lo pensamos detenidamente, es crucial aprender a dominar lo que nos decimos sobre los acontecimientos externos. El propio Epicteto pensaba igual: «Lo que nos perturba no son las cosas, sino nuestros juicios sobre las cosas». Los estoicos, de hecho, pensaban que todo lo que ocurre es neutral, y que la realidad de la vida del individuo depende de cómo se representa las cosas, es decir, de cómo se las dice a sí mismo. Ahora, pues, podemos empezar a plantear lo interesante: ¿cómo mejoramos nuestro discurso interior?

Desde mi punto de vista, el primer paso para cambiar nuestro diálogo interno es ser conscientes de él. Si nunca hemos prestado atención a la voz de nuestra cabeza que no para de rumiar, es un buen momento para comenzar a hacerlo, y no hace falta juzgar si lo que escuchamos es bueno o malo, si nos gusta o no, sino que se trata simplemente de observar qué ocurre en nuestra mente, qué mensajes nos mandamos. Para ello, una buena idea es buscar e incluso planificar momentos deliberados de quietud, donde paremos a escuchar a nuestra mente. En medio de ese silencio, nos daremos cuenta de que nunca habíamos oído tanto ruido.

En un mundo tan frenético como en el que vivimos, esta idea se nos puede antojar imposible, ridícula. ¿Pararme a pensar? ¿A escuchar a mi mente? ¿Con todo lo que tengo que hacer? Con el tiempo y la práctica, sin embargo, empezaremos a reconocer ciertos patrones de pensamiento y a ser más conscientes del ruido interior. Y ahí aparecerá el verdadero reto: analizar cómo reaccionamos en

situaciones que ponen a prueba ese diálogo, pues es fácil gestionarse en la calma, pero es en la tormenta donde hay que hacerlo, y la vida no siempre será fácil.

Ya hemos dicho que los estoicos no alcanzaban la serenidad mental meditando aislados en las montañas, sino en medio del caos, entre los acalorados debates del Senado, en la tienda de campaña tras una batalla, comerciando y negociando entre el bullicio del mercado, y es que la vida real es así. Para la mayoría de nosotros, la vida no ocurre rezando en un monasterio, sino lidiando con los problemas día a día: en medio de un atasco que parece no terminar nunca, haciendo malabares para llevar a los hijos al colegio y llegar puntuales al trabajo, intentando crear nuevos hábitos de salud mientras luchamos por un ascenso laboral, viviendo lo mejor que somos capaces en medio de una pandemia que ha parado el planeta entero.

Nuestra mente está programada de forma inconsciente para dar una respuesta a un estímulo determinado, aunque no todo el mundo responde de la misma forma. Distintas personas dan respuestas diferentes a un mismo problema, porque tienen otra genética y otras experiencias vitales y, por tanto, sus programaciones mentales no son las mismas, y no es mejor ni peor, simplemente es diferente. Cuando nos enfrentamos a ciertos obstáculos, solemos responder a ellos de forma automática en función de nuestras creencias, las cuales hemos desarrollado a lo largo de toda nuestra vida sin darnos cuenta. Las creencias son estructuras mentales que elaboramos pensamiento tras pensamiento, y se puede cambiarlas cambiando de pensamientos. Si nos hemos (o nos han) dicho en repetidas ocasiones que somos una persona tímida, cada vez que se dé una situación que requiera una interacción social, responderemos de la misma manera: «Soy una persona tímida».

Estímulo externo → pensamiento basado en creencia → acción/ reacción

En cambio, si utilizamos máximas para cambiar esa creencia, y las repetimos hasta que formen parte de nuestra manera de pensar, cambiaremos nuestro pensamiento y, por tanto, nuestro comportamiento con el tiempo.

Llevándolo a la práctica

«¿A qué viene, dices, esta cuestión? A saber qué es la ira; en efecto, si a pesar nuestro nace, nunca se rendirá a la razón, pues todas las emociones que no se producen por voluntad nuestra son invictas e ineludibles [...]. La ira es ahuyentada por las normas, pues es un vicio voluntario del espíritu.»

SÉNECA

Esta es una práctica que, desde mi punto de vista, lleva mucho tiempo dominar, pero que podemos poner en marcha desde ahora mismo. Según cuál sea el desafío que queremos afrontar, una buena idea es buscar frases sobre ello, apuntar las que más resuenen con nuestra situación y aprenderlas de memoria. Podemos llevarlas con nosotros, ponerlas de fondo de pantalla o repetirlas varias veces a lo largo del día, hasta que formen parte de nuestro subconsciente.

Por ejemplo, si queremos mejorar lo que nos decimos sobre las cosas que nos pasan, podemos crear un fondo de pantalla en el móvil que diga: «No nos perturban los acontecimientos, sino la interpretación que hacemos de los acontecimientos». Si cada vez que desbloqueamos la pantalla –de media, más de cien veces al día, según los estudios– leemos conscientemente estas palabras de Epicteto, las acabaremos interiorizando y las recordaremos cuando más las necesitemos. Como diría Epicteto: «Si hiciéramos esto y nos ejercitáramos en ello a diario desde el alba hasta la noche, algo saldría, por los dioses».

Otra idea interesante es programarnos unas notificaciones en el móvil para que cada dos o tres horas recibamos una alerta que diga, por ejemplo: «Recuerda que algunas cosas están bajo nuestro control y otras no. Actúa en consecuencia». Si, en cambio, preferimos el papel y nos gusta más hacerlo como los antiguos aspirantes a estoicos, podemos llevar encima una pequeña nota con una frase similar que nos lo recuerde cada vez que la miremos. Un pósit en la nevera, una frase en nuestro reloj inteligente..., las posibilidades son muchas, simplemente, hay que querer hacerlo. Si nos cuesta tener paciencia,

cuando haya una situación que nos ponga de los nervios, podemos leer en nuestro enquiridión: «Esto es una oportunidad para entrenar tu paciencia, no decaigas. Respira profundamente, piensa qué depende de ti aquí e imagina cómo actuaría la persona más paciente del mundo».

Una buena recomendación es ponernos a prueba con pequeñas incomodidades de forma deliberada, en entornos seguros que impliquen poco riesgo, con el fin de observar qué ocurre en nuestra mente. Si tenemos un discurso interno negativo, lo observamos y comenzamos a cambiarlo por uno positivo, por uno que nos anime a seguir hacia adelante. Poco a poco, si somos capaces de mantener esta práctica en el tiempo, nuestra mente irá siendo más y más fuerte. El cambio será poco perceptible, pero podemos medir nuestro progreso por cómo nos sentimos en situaciones que antes nos sacaban de quicio. En ocasiones nos ocurrirá que no hemos actuado como nos habría gustado, a pesar de que nos habíamos recordado cómo queríamos hacerlo. Sin embargo, no pasa nada, nos lo volvemos a recordar, volvemos a visitar nuestro enquiridión particular, pues es gratis.

Me gusta ver estas prácticas como una especie de experimento, donde hacemos prueba y error y nos quedamos con lo que mejor funciona. Es posible que de primeras no nos creamos lo que nos empezamos a decir, pues nos hemos acostumbrado a escuchar un mensaje durante años y nuestra identidad se puede ver amenazada ante el cambio de discurso, pero cambiar una creencia es un proceso que requiere tiempo. Lo más importante, al fin y al cabo, es ponerlo en práctica y perseverar con ánimo. Practicar lo que practicaban los estoicos: buscar frases que nos ayuden a alcanzar nuestra mejor versión y repetirlas hasta que formen parte de nosotros. No tenemos nada que perder y sí mucho que ganar.

Resumen del capítulo

Los estoicos recurrían a la práctica de memorizar aforismos para afrontar con entereza las adversidades diarias y recordarse cómo actuar.

Un enquiridión es un pequeño manual con máximas que indican qué

comportamiento debemos llevar a cabo.

Las creencias son estructuras mentales que elaboramos con nuestros pensamientos, y se puede cambiar de creencias cambiando de pensamientos.

El primer paso para cambiar de pensamientos es ser conscientes de cuáles son.

El segundo es reemplazar esos pensamientos con otros más provechosos, y podemos hacerlo creando nuestro propio manual de máximas y con recordatorios que nos lo hagan tener presente cada día.

6.

Las meditaciones de Marco Aurelio: cómo escribir un diario filosófico

«No dejes que el dulce sueño

se apodere de tus lánguidos ojos

sin antes haber repasado

lo que has hecho en el día:

"¿En qué he fallado? ¿Qué he hecho?

¿Qué deber he dejado de cumplir?".

Empieza del comienzo, recórrelo todo,

y repróchate los errores

y alégrate de los aciertos.»

PITÁGORAS

Corría el año 175, y Marco Aurelio estaba agotado. El día había sido largo, parecía que nunca iba a llegar a su fin. Tras varias jornadas soportando las continuas embestidas de los bárbaros en la frontera del Danubio, apenas le quedaban fuerzas. La guerra contra los marcomanos le estaba dejando sin energía.

Llevaba mucho tiempo fuera de Roma, quizá demasiado. Hacía siete años que había abandonado su ciudad natal. Echaba de menos a su apreciado Junio Rústico, a quien no pudo darle la despedida que se merecía. Siempre que se quedaba a solas, le asaltaban los recuerdos de toda una vida de aprendizajes con su maestro. ¿Qué le diría en esta situación?

Aquella mañana los mensajeros le trajeron noticias terribles: Avidio Casio acababa de traicionarle. Tras sofocar la rebelión de la provincia de Egipto, se había autoproclamado emperador. ¿Así era como le devolvía la confianza que había depositado en él?

Aunque se sentía exhausto, una noche más, Marco Aurelio se sentó a escribir. No tenía ánimo para ello, pero, si algo le hubiera dicho su maestro, sería que es precisamente en los momentos de flaqueza cuando debemos armarnos de coraje.

Escribía notas para reflexionar sobre quién quería ser. Se recordaba qué esperaba de sí mismo, y hoy no había sido justo. Había pagado con un esclavo su frustración por la traición de Avidio Casio. Hoy se había equivocado, y se castigaba por ello.

Sin embargo, se recordó: «No te disgustes ni desfallezcas ni te impacientes si no te resulta siempre factible actuar de acuerdo con rectos principios».

Todos los días nos equivocamos. Unos días cumplimos con lo que nos proponemos y otros no, pero cada día es una nueva oportunidad para intentar hacerlo mejor que ayer, cada vez que amanece tenemos ante nosotros una nueva hoja en blanco. Intuimos el contenido de algunos párrafos, pues muchos días son predecibles. Otros, en cambio, podemos escribirlos nosotros con nuestras propias acciones, lo que es un arma de doble filo. Por un lado, nos calma saber que al día siguiente podemos mejorar alguna conducta de la que no nos sentimos especialmente orgullosos, podemos hacer esa llamada para pedir perdón, podemos eliminar nuestras distracciones y concentrarnos en lo que nos importa de verdad, podemos ser más amables, más profesionales, mejores padres o mejores madres. Por otro, el libro no es eterno y las hojas en blanco algún día llegarán a su fin, y no sabemos cuándo será el último capítulo, la última palabra, la última acción. Así pues, está bien que seamos indulgentes y que nos perdonemos, que nos animemos a intentar ser mejores al día siguiente, pero no a que lo pospongamos eternamente.

Conscientes de lo efímera que es nuestra existencia, los estoicos tenían presente la muerte cada uno de sus días, una práctica que se conoce como memento mori y en la que profundizaremos más adelante. Eran conscientes, pues, de la importancia de aprovechar el tiempo al máximo, porque podemos morir en cualquier momento, así que hay que aprovechar cada oportunidad, cada acción, para actuar de

acuerdo con el tipo de persona que queremos ser, de acuerdo con las cuatro virtudes estoicas. De este modo, si el día anterior no hemos actuado como se supone que deberíamos haberlo hecho, debemos dar gracias por tener ante nosotros un día entero para volver a intentarlo. Sin embargo, para no caer en los mismos errores del día anterior, los estoicos dedicaban un tiempo a diario a reflexionar sobre sus acciones.

«El espíritu ha de ser llamado a rendir cuentas a diario. Así hacía Sextio, de modo que, al terminar el día, cuando ya se había recogido para su descanso nocturno, preguntaba a su espíritu: "¿Qué defecto te has curado hoy? ¿A qué vicio te has opuesto? ¿En qué aspecto eres mejor?". Cuando han retirado de mi vista la luz y mi esposa se ha ido a dormir, examino toda mi jornada y repaso mis hechos y mis dichos: nada me oculto yo, nada paso por alto.»

SÉNECA

No estamos seguros de si lo hacía sobre papel o en su mente, pero sí que sabemos que Séneca se obligaba cada día a contestar a esas tres preguntas que aparecen en la frase: ¿qué defectos he curado hoy?, ¿qué tentaciones he resistido? y ¿de qué manera específica soy hoy mejor que ayer?

El estoico que más célebremente documentó sus pensamientos fue el emperador romano Marco Aurelio, de quien ya hablé unas páginas atrás. Las Meditaciones fueron su diario personal, donde escribía sus pensamientos y reflexiones, aunque no tenemos constancia de quién aprendió este hábito; posiblemente fue de su tutor Junio Rústico, pero también es probable que de su médico personal: Galeno de Pérgamo, quien siempre tuvo interés por la filosofía. Estudió medicina y escribía a diario, lo que le terminó convirtiendo en uno de los médicos más prolíficos de la historia, aunque no solo escribió sobre medicina, sino también sobre lógica, ética y gramática. De hecho, el tratado que nos interesa en este punto es el que se titula De las pasiones y los errores del alma, en el cual Galeno recomienda hacer una serie de ejercicios, y aprovecho para animar al lector a que también los haga mientras lee estas líneas, con las horas del día que le quedan por delante.

Galeno, pues, recomienda que cada mañana, antes de comenzar nuestra jornada, nos preparemos para el día que tenemos por delante.

Pero esta no consiste en una preparación al uso, de modo que no debemos preparar la ropa, la comida y la agenda con cada hora o reunión de la jornada, sino que debemos prepararnos mentalmente sobre cómo serán nuestras acciones e imaginar cómo será nuestro día si actuamos con virtud, con excelencia. Aunque también debemos imaginar lo contrario: cómo será si nos dejamos arrastrar por nuestras emociones. ¿Qué creemos que ocurrirá si, ante un imprevisto, decidimos actuar con sabiduría práctica, con templanza? ¿Y qué ocurrirá si, por el contrario, nos dejamos llevar por la ira y la envidia o la pereza? Si decidimos de antemano qué actitud queremos tener ese día, será más probable actuar de acuerdo con ella en cada una de nuestras acciones. ¿Cómo sería nuestra vida si hiciésemos este ejercicio a diario? ¿En qué tipo de personas nos convertiríamos?

Por la noche, sin embargo, es Séneca quien nos anima a ser nuestros propios jueces, a no pasar ninguna de nuestras acciones por alto. La idea es repasar qué actitud hemos tenido ese día, cómo hemos respondido ante las dificultades que se nos han presentado y analizar si actuamos con la intención que nos propusimos por la mañana. ¿Fuimos capaces de actuar con virtud? ¿Cómo reaccionamos ante un mal gesto de nuestro compañero de trabajo? ¿Cómo fuimos capaces de lidiar con una mala noticia? ¿Qué podemos hacer mejor mañana?

«Al punto de levantarse al alba, piensa: ¿Qué me falta para la impasibilidad? ¿Qué para la imperturbabilidad? ¿Quién soy? ¿Verdad que no soy cuerpo, hacienda, fama? Ninguna de esas cosas, sino ¿qué? Soy un ser racional. Repasa lo que has hecho: ¿Qué norma transgredí de las de la serenidad? ¿Qué hice de poco amistoso, o de insociable, o de ingrato? ¿Qué no llevé a cabo de lo necesario para eso?»

EPICTETO

El propósito de este ejercicio, sin embargo, no es machacarnos ante cada error ni tampoco presumir demasiado por lo que hemos hecho bien. La finalidad, en cambio, es mejorar, estar cada día un paso más cerca del tipo de persona que queremos ser. Veamos a continuación varios ejemplos prácticos de cómo podemos llevar a cabo este ejercicio filosófico:

Si queremos centrarnos en el aspecto ético o moral, una buena idea es pensar por la mañana los valores que queremos reforzar ese día. ¿Qué valores son importantes para nosotros? Podemos hacer un listado de ellos, y no es necesario que sean los mismos que los de los estoicos, aunque son un excelente punto de partida. ¿Empatía, amabilidad, cariño, profesionalidad? Se trata de escoger tan solo unos cuantos y decidir, porque se trata de una decisión, que vamos a comportarnos así.

A lo largo del día, ante cada situación que requiera el uso de esos valores morales, escogemos el que más se ajuste a esa situación. Una buena idea es utilizar recordatorios (pósits en la nevera, notificaciones en el móvil o en tu reloj, un fondo de pantalla...) que nos ayuden a mantener esa idea en la mente, ya que por la mañana es fácil disponerse a actuar así, pero, cuando pasan las horas, se nos olvida. De ahí la importancia de utilizar recordatorios, como vimos en el capítulo anterior.

Por la noche, antes de dormir, volvemos a apartarnos cinco minutos para revisar nuestras acciones del día. El objetivo de este ejercicio es comprobar honestamente si hemos actuado como queríamos, qué nos ha ayudado, qué nos lo ha podido impedir, por qué creemos que no hemos sido capaces de hacerlo, cómo podemos hacerlo mejor al día siguiente. La honestidad es, pues, clave en este momento, porque, si nos engañamos a nosotros mismos, volveremos a caer en los mismos errores una y otra vez.

Si, en lugar de trabajar nuestros valores, queremos hacerlo con nuestra productividad, esta herramienta también es una buena forma de comenzar, y Séneca nos daría su aprobación, pues para él el tiempo era lo más valioso.

Escribimos por la mañana lo que queremos conseguir hacer ese día, pero no es inteligente poner demasiadas cosas los primeros días, pues correremos el riesgo de no conseguirlo todo y de castigarnos por ello, y acabará siendo peor el remedio que la enfermedad. Cuando hayamos escrito unos cuantos objetivos para ese día, marcamos con un asterisco los que sean más importantes de todos, aquellos con los que sentiríamos que, de conseguirlos, hemos aprovechado bien el tiempo. Así, vamos a por esos primero, porque luego el día suele escaparse a nuestro control. Para ello, podemos preguntarnos: «¿Cuáles de estos objetivos debería conseguir hoy para sentir que mi día ha sido productivo?». Vamos a por esos poco a poco y, si nos sobra mucho tiempo, podemos añadir más.

Por la noche, antes de ir a dormir, nos sentamos de nuevo a reflexionar: «¿He conseguido hacer todo lo que me propuse? ¿He perdido el tiempo? ¿Por qué? ¿Qué puedo hacer mejor mañana para perder menos tiempo?».

También podemos sentarnos a escribir sin perseguir ninguno de estos dos objetivos, ya que el simple hecho de «sacar» nuestros pensamientos de la cabeza con regularidad es una práctica muy terapéutica. Reconozco que a mí me cuesta mantener esta práctica en el tiempo, pero, sin embargo, nunca me he arrepentido después de escribir.

Personalmente, uno de los autosabotajes que me afligía sin darme cuenta de ello era que mi vida no era tan profunda ni importante para escribir sobre ella. Ahora, sin embargo, me digo que no importa, que voy a escribir a diario igualmente, porque me ayuda a entenderme, a poner en contexto lo que me ha pasado ese día, a reformular problemas desde otro punto de vista más calmado y objetivo.

Marco Aurelio debió tener un pensamiento similar, porque sus Meditaciones están escritas como reflexiones a sí mismo, cosa que sabemos porque no están escritas en latín, sino en griego (el idioma de la filosofía en Roma), porque no siguen un orden concreto y porque las mismas ideas se repiten una y otra vez a lo largo del manuscrito.

Escribir, al fin y al cabo, nos ayuda a conocernos, a revisar cómo actuamos, a analizar qué conductas repetimos y por qué lo hacemos. A diario nos encontramos desafíos personales y cómo los afrontemos determinará en gran medida nuestro éxito en la vida y la percepción que tengamos de nosotros mismos. Está claro que no somos Marco Aurelio, pero sí que podemos utilizar las mismas herramientas que hicieron de él uno de los mejores líderes de la historia.

El progreso requiere revisión, que nos examinemos, y requiere, asimismo, tiempo para la reflexión y la meditación. Es, además, un proceso, porque siempre hay algo que mejorar, siempre hay lecciones de ayer que nos harán mejores hoy, así que podemos mejorar poco a poco cada día. Hagámoslo.

Resumen del capítulo

Cada día es una nueva oportunidad para intentar hacerlo mejor que ayer.

Para no caer en los mismos errores del día anterior, los estoicos dedicaban tiempo a diario a reflexionar sobre sus acciones. Nosotros podemos hacer lo mismo.

Por la mañana, podemos prepararnos para el día que tenemos delante, decidir qué vamos a hacer y qué valores nos van a guiar.

Por la noche, si reflexionamos sobre nuestras acciones durante el día, podemos ver qué hacer mejor al día siguiente.

El progreso requiere una honesta reflexión sobre nuestros puntos de mejora.

7.

El mundo de Epicteto: la dicotomía del control

«En cuanto a todas las cosas que existen en el mundo, unas dependen de nosotros, otras no dependen de nosotros.»

EPICTETO

Cuando el almirante James Stockdale saltó en paracaídas del avión derribado por los norvietnamitas, supo que apenas disponía de treinta segundos para mentalizarse de lo que el destino le había deparado. Consciente del infierno que le esperaba, poco antes de aterrizar en la calle principal de la aldea que tenía bajo sus pies, se dijo a sí mismo: «Me quedan por lo menos cinco años por delante. Estoy abandonando el mundo de la tecnología y entrando en el mundo de Epicteto».

En cuanto puso un pie en el suelo, una docena de soldados enemigos le rodearon, le golpearon y le inmovilizaron durante varios minutos, además de romperle la pierna. Esta bienvenida solo fue la antesala de lo que vendría durante los siguientes siete años y medio de su vida, unos años que incluyeron palizas y torturas de forma rutinaria y confinamientos en una celda sin ventana de uno por tres metros.

Sin embargo, gracias a haber interiorizado las enseñanzas del filósofo estoico Epicteto, James Stockdale fue uno de los pocos presos que sobrevivieron.

En su regreso a los Estados Unidos, cuando le preguntaron cómo resistió durante todo ese tiempo y por qué otros presos habían sucumbido a la presión vietnamita, su respuesta fue: «Oh, eso es fácil: fueron optimistas. Ellos fueron los que pensaban: “Saldremos en Navidad”. Y la Navidad se fue igual que llegó. Después decían: “Saldremos en Pascua”. Y la Pascua vino y se fue. Y luego Acción de Gracias, y luego volvería a ser Navidad. Y murieron con el corazón

roto. Esta es una lección muy importante: nunca debes confundir la fe en que al final prevalecerás con la disciplina para enfrentar los hechos más brutales de tu realidad actual, sean los que sean».

El almirante nos da una lección maestra de actitud ante la vida, una actitud que desarrolló gracias a su estudio de la filosofía estoica, la cual le ayudó a resistir torturas, vejaciones y unas condiciones de vida penosas para cualquier ser humano. Más tarde, sabríamos que la enseñanza principal que le permitió seguir adelante fue lo que se conoce como la «dicotomía del control» estoica. Epicteto, el filósofo que más profundiza en este concepto, nos lo explica a continuación con sus propias palabras: «En cuanto a todas las cosas que existen en el mundo, unas dependen de nosotros, otras no dependen de nosotros. De nosotros dependen: nuestras opiniones, nuestros movimientos, nuestros deseos, nuestras aversiones; en una palabra, todos nuestros asuntos. Las cosas que no dependen de nosotros son: el cuerpo, los bienes, la reputación, la honra; en una palabra, todo lo que no son nuestros propios asuntos».

Seguramente hayamos escuchado en alguna ocasión la oración de la serenidad, que reza así: «Señor, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para conocer la diferencia». La dicotomía del control es exactamente lo mismo, y también hace referencia a la distinción de las cosas que están bajo nuestro control y las que no lo están, pues es la habilidad estoica fundamental, y prueba de ello es que se encuentra en el primer punto de la obra de Epicteto. Sin embargo, uno no sabe el poder de este ejercicio hasta que lo ha interiorizado a base de entrenarse en practicarlo día tras día. Pero ¿qué objetivo persigue aprender a diferenciar lo que depende de nosotros de lo que no? Nuestra energía es limitada, y la mejor forma de administrarla no es poniendo la atención en las cosas que no dependen de nosotros. Bajo nuestro control hay mucho más de lo que pensamos, y es ahí donde debemos poner el foco.

Para facilitar su puesta en práctica, veamos qué dos pasos podemos seguir:

En cualquier situación, debemos distinguir entre lo que está bajo nuestro control total y lo que no, y no hablo de influencia, sino de control total.

Tenemos que actuar en consecuencia a esa distinción, pero no se trata solo de saber la diferencia, sino de actuar en función de ella, pues, si sabemos lo que está bajo nuestro control y lo que no, pero no hacemos nada, no servirá de mucho.

Como ya hemos visto anteriormente, uno de los propósitos del estoicismo es alcanzar la ataraxia, la tranquilidad de espíritu, la serenidad mental. Para ello, el primer paso es saber dónde poner nuestra energía y nuestro foco, y, si los situamos en las cosas que no dependen de nosotros, estaremos garantizando precisamente la falta de tranquilidad.

Vamos a verlo con un ejemplo real y reciente: hablemos de la crisis del coronavirus. Aunque no lo parezca, en una pandemia hay muchísimas cosas que controlar. Sin embargo, la mayoría de las personas han puesto su atención en lo que no estaba bajo su control, lo que ha aumentado así su frustración, ansiedad y miedo. Debemos preguntarnos, en cambio, qué depende de nosotros en una pandemia: la higiene personal, llevar encima un gel hidroalcohólico, usar mascarilla, guardar distancia social cuando podamos, comer saludable, hacer ejercicio y entrenar, dormir bien, descansar, decidir qué información consumimos, decidir si vemos las cifras de contagiados y fallecidos todos los días o no..., y poco más. Según el caso concreto, se podría añadir o modificar algún factor, pero, en general, bajo nuestro control está lo que acabo de enumerar.

Por otro lado, ¿qué NO está bajo nuestro control en una pandemia?: cuánta gente se infecta o fallece, cuál es la procedencia real del virus, cuánto durará esta crisis, si muta o no, cómo lo hace, la eficacia de las vacunas, las decisiones que toman los Gobiernos, si es una conspiración o no, lo que hacen otras personas... Por ahora lo dejaremos aquí, porque esta lista me parece infinitamente más larga que la primera. Sin embargo, ¿dónde ha puesto su atención la mayoría de la gente? En lo que no depende de ellos: en contar los días para que todo vuelva a la «normalidad», en conspirar contra Bill Gates, en criticar a los Gobiernos por la gestión de la pandemia, en desear que la vacuna saliera pronto, en el morbo de los medios de comunicación. En definitiva, en cosas sobre las que no pueden hacer nada, ni siquiera influir.

Llegados a este punto, es importante matizar varios aspectos: no estoy diciendo que no haya que ver las noticias o hablar con nuestros conocidos sobre esta pandemia, pues mirar hacia otro lado no hará

que desaparezca. Estoy diciendo, en cambio, que está bajo nuestro control desviar ligeramente el foco de atención cada cierto tiempo para no vivir las veinticuatro horas del día pendientes de cosas sobre las que poco o nada podemos hacer. Y esto no es conformismo, sino sabiduría práctica. Está bien informarse, compartir noticias, debatir, incluso desahogarse, pero, una vez hecho esto, mentalmente es más sano centrarse en lo que realmente podemos hacer para evitar contagiarnos del virus (algo que tampoco está bajo nuestro control total), ya que recrearnos en la desgracia no hará nada por nuestra felicidad. Se trata, en realidad, de un ligero cambio de perspectiva que, aplicado de forma consistente en diferentes ámbitos de nuestra vida, puede tener un profundo impacto en nuestra serenidad y salud mental.

En el caso del almirante Stockdale, él no podía controlar cuándo sería liberado o cuándo los vietnamitas querrían torturarlo, pero sí cómo gestionar mentalmente esa situación, momento tras momento y día tras día. Hoy sabemos, por sus propias palabras, que el ejercicio de la dicotomía del control literalmente le salvó la vida. Lo que nos lleva al siguiente punto: cómo podemos aprender a comportarnos igual que el almirante Stockdale en un mundo incierto, cómo podemos entrenarnos en practicar la dicotomía del control en nuestra vida cotidiana, porque una cosa es saber que esta técnica existe y otra muy distinta es practicarla e incorporarla de forma natural a nuestra manera de pensar y actuar.

Sencillo ejercicio para entrenar la dicotomía del control

Este ejercicio es un complemento excelente para el que vimos en el capítulo anterior. Cuando nos apartemos por la mañana o por la noche a escribir, podemos añadir una pequeña reflexión sobre la dicotomía del control que no nos llevará más de dos minutos. Así, por la mañana dibujamos tres columnas:

En la columna de la izquierda, escribe qué situaciones crees que te encontrarás hoy que puedan inquietarte: una reunión con nuestro superior, una presentación en el trabajo o una conversación complicada.

En la columna del centro, escribe qué depende de ti en esa situación: prepararte la reunión, hacer la presentación clara y comprensible y escuchar con empatía y asertividad.

En la columna de la derecha, lo que no depende de ti en esa situación: el humor de tu superior, cuánta gente asista a la presentación o cómo la otra persona se tome lo que le digas.

Si hacemos este ejercicio por la mañana, cuando lleguen esos momentos, nuestra cabeza se acordará del ejercicio y sabremos distinguir fácilmente lo que está bajo nuestro control de lo que no, porque habremos reflexionado previamente sobre ello. Por la noche, el ejercicio es similar: simplemente debemos revisar esas situaciones que hemos tenido durante el día. Al hacerlo, podemos reflexionar sobre si lo hicimos bien, si nos equivocamos en algo o si había algo bajo nuestro control que no supimos identificar a tiempo y cómo podemos hacerlo mejor al día siguiente.

▪

Por la mañana	Por la mañana	Por la mañana	Por la noche
Situación	Qué está bajo mi control	Qué no está bajo mi control	¿Cómo lo he hecho? ¿Q[illegible]
Presentación en el trabajo	Prepararla, intentar [illegible]	Si los demás [illegible]	[illegible]

Ir al gimnasio	La intensidad con	La cantidad de ge	Por qué hay, si lo	Por qué hay, si lo	Por qué hay, si lo	Por qué hay, si lo
Llevar a mis hijos	La colección de sa	El práctico, hablar	Mis hijos, hablar	Mis hijos, hablar	Mis hijos, hablar	Mis hijos, hablar

▪

Ejercicio avanzado para la dicotomía del control

«Uno ha de ejercitarse sobre todo en este aspecto. Desde el alba, acercándote a quien veas, a quien oigas, examínale, responde como si te preguntasen: ¿qué has visto? ¿Un hermoso o una hermosa? Aplícale la regla: ¿ajeno al albedrío o sujeto al albedrío? Ajeno al albedrío: échalo fuera. ¿Qué has visto? ¿A uno de luto por su hijo? Aplícale la regla: la muerte es ajena al albedrío: apártalo de en medio. ¿Te has encontrado con un cónsul? Aplícale la regla: ¿cómo es el consulado? ¿Ajeno al albedrío o sujeto al albedrío? Ajeno al albedrío: aparta también eso, no es aceptable; échalo, no tiene nada que ver contigo. Y, si hiciéramos esto y nos ejercitáramos en ello a diario desde el alba hasta la noche, algo saldría, por los dioses.»

EPICTETO

Epicteto nos está diciendo que, ante todas y cada una de las situaciones que tengamos durante el día, nos preguntemos si está bajo nuestro control o no, un ejercicio que se puede practicar ahora mismo, mientras se leen estas líneas. ¿Qué está bajo tu control aquí y ahora? Leer con atención, subrayar, reflexionar, apuntar ideas, dejar tu teléfono en otra habitación para no despistarte... En cambio, ¿qué no está bajo tu control? Que surja algún imprevisto, que te llamen porque ha pasado algo y tengas que dejar de leer, que te escriban por Whatsapp, lo que yo haya escrito después de estas líneas...

Recomiendo, de todos modos, comenzar por el ejercicio anterior y combinarlo con este poco a poco. De forma gradual, podemos retarnos intentando aplicarlo primero una vez al día, luego tres, luego cinco, y así progresivamente. Poco a poco nos daremos cuenta de que se va integrando en nuestra forma de ser y nos saldrá de forma natural.

Antes de cerrar el capítulo, sin embargo, me gustaría también destacar un detalle importante: influencia no es control. El autor William B. Irvine habla de la tricotomía del control, donde incluye una tercera categoría: aquello que no controlamos, pero sobre lo que sí que podemos influir. No obstante, yo no estoy de acuerdo con esta

distinción por varios motivos: me parece complicar más lo que ya de por sí es difícil de distinguir; no deja claro en qué debes centrarte ni cuánto puedes influir sobre algo (¿un 30%, un 55%, un 70%?). Si existe una escala distinta de influencia, ¿en qué debemos enfocarnos primero? Sinceramente, pues, no me convence, pero entiendo y sé que hay mucha gente a la que sí. Mi consejo es el mismo que el de Séneca: prueba ambas técnicas y quédate con la que más te funcione, pues la verdad no es propiedad de nadie.

Ahora me gustaría que dejes de leer y reflexiones unos segundos sobre la siguiente pregunta: si las herramientas de una filosofía de vida pueden ayudar a una persona a resistir durante siete años condiciones inhumanas, ¿cómo crees que pueden ayudarte a afrontar los problemas de tu vida cotidiana?

Resumen del capítulo

La dicotomía del control consiste aprender a diferenciar aquello que está bajo nuestro control total de aquello que no podemos controlar.

El primer paso es hacer esa distinción y el segundo, actuar en consecuencia.

Si por la mañana nos preparamos para ver qué estará bajo nuestro control en determinadas situaciones venideras, la dicotomía será más fácil de aplicar.

Si por la noche reflexionamos sobre qué hemos hecho bien y qué hemos hecho mal, al día siguiente podremos actuar mejor.

Influencia no es control. La tricotomía del control incluye una tercera categoría: aquellas cosas sobre las que podemos influir, pero no controlar.

8.

Los recordatorios de Séneca: algún día morirás

«Olvídate de todo lo demás, Lucilio, y concentra tus pensamientos en una sola cosa: no temer el nombre de la muerte. A través de una larga reflexión, haz de la muerte uno de tus conocidos más cercanos.»

SÉNECA

Había perdido la cuenta del tiempo que tuvo que pasar para volver a pisar Roma, pero ya estaban en casa. La guerra contra los partos se había prolongado cinco años. Las cosas no empezaron bien, el enemigo les infligió dos duras derrotas, incluso llegaron a perder el control de las provincias de Armenia y Siria.

Pero Lucio Vero siempre confió en que el poderío de Roma se acabaría imponiendo. Y así fue. Su hermano, el emperador Marco Aurelio, confió en él para sofocar la rebelión parta y, aunque le costó más trabajo del que nunca habría imaginado, la misión estaba cumplida.

Es cierto que él no se involucró demasiado en el día a día de la estrategia militar, pero supo confiar en las personas adecuadas para ello. Sus comandantes Cayo Avidio Casio y Marco Claudio Frontón también se llevarían su parte de gloria, por lo que sabrían guardar silencio.

Lucio Vero estaba exultante: comenzaba el triunfo en Roma. Sería un desfile inusual, ya que les incluía a él y a su hermano, además de a toda su familia. Había sido nombrado Parthicus Maximus, y sabía que también recibiría el título de Armenicus. Se encontraba en el momento de más gloria de su vida.

Justo en ese momento, cuando más estaba disfrutando de la celebración, notó que uno de sus siervos quería susurrarle algo al oído. Al principio, entre tanto ruido, no entendía nada, pero, cuando

fue capaz de prestar más atención, enseguida escuchó las dos palabras que menos le apetecía recordar en ese momento: «Memento mori, memento mori».

En la antigua Roma, cuando un general ganaba una guerra o una batalla, a su vuelta a Roma le esperaba un triunfo, que era, en pocas palabras, celebraciones y reconocimientos a los vencedores. El pueblo romano se echaba a la calle a dar la bienvenida al victorioso ejército, encabezado por el emperador, el cónsul o el general romano que hubiera liderado a las tropas en combate. Normalmente, al lado del líder iba un sirviente que le susurraba al oído durante todo el triunfo: «Memento mori, memento mori», y lo hacían para que el victorioso tuviera presente que era mortal como todos los demás y que, a pesar de su poder, iba a morir. Qué momento para tener el ego a raya, ¿verdad? Justo cuando has alcanzado la gloria.

En nuestra sociedad actual no nos gusta pensar en la muerte y mucho menos hablar sobre ella. De alguna forma, pensamos que, si ignoramos su existencia, viviremos más felices. ¿Para qué hablar y pensar tanto en la muerte? Nos pone triste, nos genera pensamientos negativos. De hecho, la mayoría de las personas piensa sobre la muerte de alguna de las siguientes dos maneras: temiéndola y haciendo lo posible por ignorarla, como si así fuera a evitarla, o negando que es real y defendiendo que la muerte tan solo es la entrada a otro mundo que promete ser mejor que en el que hemos vivido. Sin embargo, en este capítulo vamos a ver una tercera forma de pensar sobre la muerte: la de los estoicos, quienes, en lugar de ignorarla o negarla, pensaban en ella activa y repetidamente para aprovechar la vida que les quedaba en este mundo, porque, como nosotros, no sabían cuándo terminaría.

Así pues, eso es justo lo que hacían los estoicos, sobre todo Séneca y Marco Aurelio, que constantemente hacían referencia a la muerte en sus escritos, pues creían que tener presente la muerte puede ser la mejor forma de vivir una vida eudaimónica, una vida feliz. Reflexionar a diario sobre la muerte, recordarse que podían morir en cualquier momento (práctica conocida como memento mori), era una manera de no olvidar la fugacidad de la vida para no perder el tiempo en cosas banales.

Todos vamos a morir. Mientras escribo estas líneas no tengo la certeza de que vaya a ver este libro publicado, pues no sé si estaré vivo entonces. Espero que sí, pero no está bajo mi control, ya que puedo

irme en cualquier momento. Sin embargo, no me lo tomo como algo negativo, es la realidad. Es más, ni siquiera tengo la certeza de que acabaré de escribir este libro. Pero, si muriese pronto, me gustaría hacerlo con la conciencia tranquila de que intenté escribirlo como mejor supe, como mejor fui capaz de hacerlo en el momento de escribirlo, pues ese es el sentido del memento mori: recordarse la muerte para actuar con virtud, para actuar lo mejor que sepamos, lo mejor que seamos capaces, en cada una de las situaciones de nuestra vida.

«Sabiendo que puedes salir ya de la vida, deja que eso determine lo que haces, dices y piensas.»

MARCO AURELIO

Hasta ahora hemos hablado de mí, pero siento anunciar que a todos nos ocurrirá lo mismo. Tú también morirás y todas las personas que conoces y has conocido van a morir. Para todo lo que hagas, habrá una última vez, de modo que algún día será la última vez que leas un libro, algún día será la última vez que beses a la persona que más quieres en este mundo, algún día será la última vez que sonrías. No solemos pensar esto en nuestro día a día, porque vemos vivir como algo normal, así que no nos paramos a pensar que esta puede ser la última vez que hagamos algo.

A pesar de eso, en muy contadas ocasiones, sí que sabemos cuándo será la última vez que llevaremos una acción a cabo. Pensemos en la típica escena de película en la que le preguntan al condenado cuál es la última comida que desea o cuáles son las últimas palabras que quiere pronunciar antes de ser ejecutado. Al menos esta persona puede elegir. Sin embargo, la mayoría de los mortales no tenemos esa «suerte» y no sabemos cuándo será la última vez que vamos a hacer algo. Por ello, Marco Aurelio, consciente de este hecho, escribió: «Ejecuta cada acción como si fuera la última», y no se refería a dejarnos llevar por nuestros impulsos, sin importar qué hacemos o si dañamos a alguien por el camino, sino más bien a que seamos conscientes de que puede ser la última vez que llevemos a cabo esa acción.

Y es que, si supiéramos que es la última vez que vamos a ver a nuestra

esposa o nuestro marido, ¿nos despediríamos de la misma forma cuando se va a trabajar? Probablemente no. Y, sin embargo, así es como actuamos, como si fuéramos a vernos mil veces más. Podemos creer que es exagerado pensar así y que a nosotros nunca nos va a pasar, pero debemos recordar que miles de personas pierden sus vidas a diario en accidentes de tráfico. Cuando se montaron en el coche, seguramente ninguna de ellas pensó que iba a morir minutos más tarde, pero así es la vida, y así es para todos, de modo que no podemos subestimar el poder de la muerte sobre nosotros.

«Al besar a tu hijo, decía Epicteto, debes decirte: "Mañana tal vez muera".»

MARCO AURELIO

Soy consciente de que esta forma de pensar y vivir puede parecer demasiado intensa, e incluso intimidante, y no lo niego, pero vivir obviando, incluso olvidando, que algún día moriremos no añadirá más valor a nuestros días ni a nuestras acciones. Pensamos que aún tenemos mucho tiempo por delante.

La muerte, sin duda, es lo más democrático que existe. Así es a día de hoy y así ha sido a lo largo de toda la historia, y no importa y nunca

ha importado si una persona es rica, pobre, alta, baja, poderosa, esclava, líder o sirviente. A la muerte le da igual el poder que tenga una persona, pues va a morir igual que todas las personas que han existido. Va a morir como murió Alejandro Magno, Marco Aurelio y Séneca, o como Hitler o Steve Jobs. Precisamente, Steve Jobs, cuando ya sufría el cáncer que se lo llevaría en pocos años, dijo en su discurso para la Universidad Stanford: «Recordar que moriré pronto es la herramienta más importante que he encontrado para ayudarme a tomar las grandes decisiones en la vida. Porque casi todo, todas las expectativas externas, todo el orgullo, todo el miedo a la vergüenza o al fracaso, estas cosas simplemente desaparecen frente a la muerte, y dejan solo lo verdaderamente importante. Recordar que vas a morir es la mejor manera que conozco de evitar la trampa de pensar que tienes algo que perder».

Sin embargo, los estoicos no fueron los únicos filósofos que hablaron sobre la muerte. Michel de Montaigne, uno de los mayores estudiosos de Séneca, también menciona la muerte en repetidas ocasiones en sus Ensayos, donde escribió: «Con estos ejemplos tan frecuentes y ordinarios, que ocurren todos los días, ¿cómo es posible desligarse del pensamiento de la muerte y que a cada momento no nos sintamos como si nos agarrara por el cuello? Para comenzar a desposeerla de su principal ventaja contra nosotros, sigamos por el camino opuesto al normal: quitémosle la extrañeza, habituémonos, acostumbrémonos a ella. No pensemos en nada con tanta frecuencia como en la muerte».

Así pues, debemos tener presente la muerte a diario, e incluso ponernos recordatorios para no perder el tiempo en cosas estúpidas, que no nos llevan a ninguna parte. Debemos aprovechar el tiempo que nos ha sido dado en este mundo en honor a aquellas personas que ya se han ido y que no han tenido la oportunidad de vivir tanto como nosotros y nosotras. Pero, no obstante, es importante verla con la óptica adecuada, ya que no se trata de pensar en la muerte para angustiarnos y creer que se nos puede caer el techo encima o que nos puede dar un infarto en cualquier momento, pues eso no sería muy productivo. Se trata, en cambio, de pensar en la suerte que tenemos de estar vivos, y que este preciado regalo nos puede ser arrebatado de un momento a otro sin previo aviso.

«Dime cuando me dispongo a dormir: “Puede que nunca despiertes”; dime al despertar: “Puede que no vuelvas a dormir”. Dime al salir: “Puede que no vuelvas”; dime al volver: “Puede que no salgas más”.»

La muerte es posiblemente la única certeza de la vida y, sin embargo, seguimos desperdiciando el tiempo como si no fuéramos a morirnos nunca. Siempre dejamos lo importante para luego, pues damos por sentado que la vida va a estar ahí esperándonos eternamente. Así, todo el mundo conoce a alguien que, después de recibir un diagnóstico grave, decide cambiar sus hábitos y empezar a cuidarse, ya que se da cuenta de que puede morirse antes de lo que piensa y es entonces cuando empieza a intentar ponerle remedio. Pero no hace falta que tengamos que pasar por algo tan traumático, pues la práctica de memento mori puede ayudarnos a generar este cambio, ya que, al meditar y ser conscientes de nuestra propia muerte, dejaremos de postergar la vida. Las siguientes estrategias están diseñadas específicamente para ello:

Imaginar que hacemos algo por última vez

En la frase de arriba podemos ver una práctica que recomienda Séneca: recordarnos constantemente que es la última vez que podemos hacer lo que estamos haciendo, pues algún día será nuestro último día, alguna vez será la última vez que sonriamos, alguna vez será la última que besemos a nuestra pareja. Es posible que nunca lo hayamos visto así, yo, de hecho, nunca lo había hecho hasta que leí esa frase de Séneca, pero es de una lógica tan brutal que no lo había pensado.

El ejercicio que propongo es el siguiente: en ciertas ocasiones, debemos intentar poner en práctica que sabemos que es la última vez que vamos a hacer algo. Por ejemplo, si vamos a comer con un amigo, imaginemos que es la última vez que lo hacemos. De hecho, es posible que así sea, quién sabe. ¿Cómo sería esa comida si supiéramos que es la última vez que vamos a verle? ¿Miraríamos el móvil durante la conversación? ¿Hablaríamos tanto de nosotros mismos? ¿Qué le preguntaríamos? ¿Cómo le escucharíamos? Podemos probar a hacer lo mismo mientras desayunamos con nuestros hijos. ¿Les prestaríamos más atención si supiésemos que es la última vez que desayunamos con ellos?

Este ejercicio es muy intenso, no lo niego, pero incluir este pequeño ejercicio mental en algunas de las situaciones hará que tengamos una experiencia vital mucho más enriquecedora. Una buena idea es empezar a ponerlo en práctica con pequeñas cosas sin tanta importancia, como elegir el siguiente libro que vamos a leer o cuál va a ser nuestro próximo entrenamiento. Luego, podemos progresar y empezar a practicar con situaciones más emocionales.

Visualizar nuestra propia muerte

Otra buena práctica es visualizar nuestra propia muerte, o la de un ser querido, para valorar la suerte que tenemos de estar vivos. Sin embargo, este ejercicio no es recomendable para todo el mundo, pues, si una persona es propensa a sufrir ansiedad, visualizar su propia muerte solo podría empeorar las cosas. Así pues, si no tenemos claro que el ejercicio nos vaya a beneficiar por nuestro estado, lo mejor es consultar con un profesional.

Los estoicos tenían su propia práctica contemplativa: se recordaban con frecuencia la certeza de su propia muerte para aceptarla como algo natural. Pensaban que, si somos capaces de visualizar de forma deliberada y controlada nuestra propia mortalidad cada día, la normalizaremos y seremos capaces de actuar con más coraje.

El ejercicio que propongo es el siguiente: debemos reservarnos unos minutos durante el día para contemplar nuestra propia muerte. Para ello, nos sentaremos en un lugar tranquilo, cerraremos los ojos e imaginaremos que somos una tercera persona que nos está viendo morir. Podemos ver a nuestros familiares llorando porque nos hemos ido demasiado pronto, e incluso ver cómo nos entierran. Ha llegado la muerte, la vida ha terminado. Después, abrimos los ojos, seguros de que eso que acabamos de visualizar algún día llegará, aunque no sabemos cuándo porque, como escribió Séneca, «la muerte no llama por partida de nacimiento». Ahora, sabiendo eso, trataremos de vivir la vida que nos queda lo mejor que sepamos, lo que nos lleva a la siguiente práctica.

Imaginar que hemos muerto y que volvemos a la vida

«Imagínate a ti mismo como muerto. Has vivido tu vida. Ahora, vuelve a la realidad y vívela como es debido.»

MARCO AURELIO

Estrechamente relacionado con el ejercicio anterior, este consiste en añadir lo siguiente: cerraremos los ojos e imaginaremos todo lo que perdemos al morir, todo lo que conlleva la muerte. No podremos asistir a los cumpleaños de nuestros hijos o de nuestras parejas, nunca haremos ese inolvidable viaje juntos, ya no emprenderemos ese proyecto que nunca nos atrevimos a empezar ni tendremos esa conversación que siempre postergamos. Estamos muertos, así que ya no podremos vivir todos esos momentos. Hemos desperdiciado la única oportunidad que teníamos para aprovechar la vida, hemos gastado la única bala que quedaba en la recámara. A continuación, abriremos los ojos y nos daremos cuenta de que en realidad no ha sido así, pues solo nos estábamos imaginando nuestra muerte. Sin embargo, hemos llegado a sentir que por culpa de la muerte nos perdíamos infinidad de cosas que en realidad tenemos muchísimas ganas de vivir. Pero tengo una buena noticia: aún no hemos muerto.

Ahora que sabemos esto, ahora que sabemos lo que implicaría nuestra muerte, abramos los ojos y tratemos de vivir la vida que nos queda lo mejor que sepamos. Vivamos en el momento presente, prestemos más atención a nuestros amigos y seres queridos, vayamos sin miedo a por aquello que tanto nos intimida... sabiendo que algún día moriremos y que todo eso desaparecerá. En palabras de Séneca: «No es la muerte lo que debemos temer, sino no haber vivido nunca».

Ir al cementerio

Otra práctica interesante para tomar conciencia del tiempo que podría quedarnos en este mundo es la de visitar el lugar donde reposan los restos de los que ya lo han abandonado: el cementerio. No conozco a nadie a quien le haya recomendado este ejercicio y, tras haberlo hecho, se haya quedado igual, pues ir al cementerio no deja indiferente a nadie. Por eso es tan importante hacerlo. ¿Por qué? Pues porque nos acerca a la idea de que puede que pronto nuestros huesos

también estén ahí.

Una vez más, la idea no es ser masoquista y derrotarse porque moriremos, sino interpretarlo con coraje. Para ello, una buena idea es acudir con una pequeña nota y escribir lo que se nos pasa por la cabeza cuando nos damos cuenta de que muchas personas que, al igual que nosotros, pensaban que nunca morirían ya están ahí. Podemos anotar, por ejemplo, qué queremos lograr, o al menos intentar, antes de morir. Y es que, si la certeza de que vamos a morir no nos impulsa a pelear por nuestros sueños, nada lo hará.

Calendario con las semanas que te quedan

Por último, la práctica más visual de todas: ver en una hoja cuánta vida nos queda. No, no me he vuelto loco. Sé que no podemos saber cuánta vida nos queda, pero, sin embargo, podemos ponerlo en perspectiva siendo conscientes de cuánta hemos vivido ya. Consiste en lo siguiente (recomiendo ver primero el Calendario de Vida que he adjuntado al final de la explicación del ejercicio para entenderlo mejor):

Dibujamos ochenta filas, cada una de las cuales representará un año de nuestra vida. La media mundial de longevidad está en los ochenta años, por lo que no es una locura estimar que viviremos (con suerte) aproximadamente ese tiempo.

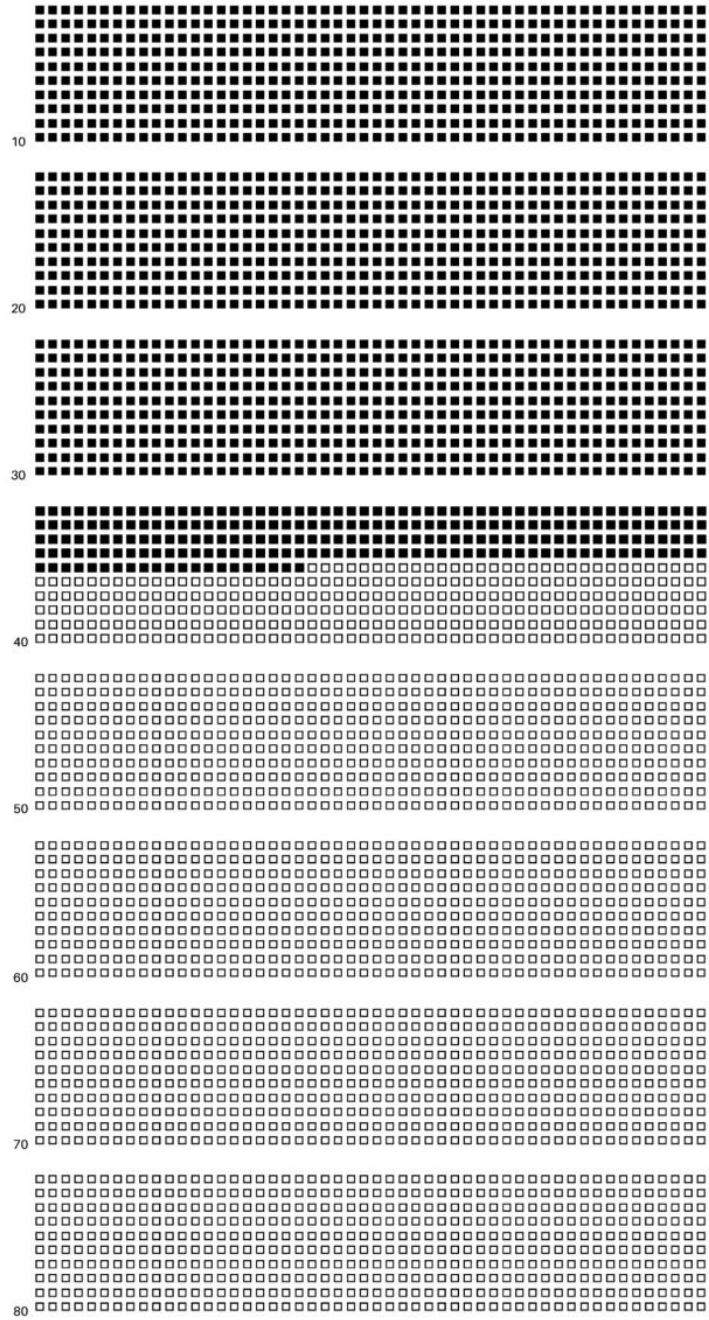
A continuación, dibujamos cincuenta y dos columnas en cada una de las filas, que representarán las semanas que tienen cada año. Cruzando las filas con las columnas, habremos conseguido sacar unas pequeñas cuadrículas y, si lo hemos hecho con Excel, ya estarán hechas automáticamente.

Después, rellenamos con un color las cuadrículas de las semanas que ya hemos vivido cada año. Si tenemos, por ejemplo, cuarenta años en el momento de leer este libro, rellenamos justo la mitad del dibujo completo.

Por último, una vez que hayamos rellenado todas las cuadrículas de la vida que hemos vivido, observemos cuántas semanas nos quedan por vivir. Menos de lo que pensábamos, ¿verdad?

La idea de este ejercicio es ver a vista de pájaro cuánta vida hemos vivido ya y cuánta nos quedaría aproximadamente en el caso de que lleguemos a los ochenta años, y, por cada semana que pase, rellenaremos su cuadrícula correspondiente para ser más conscientes aún de lo rápido que pasa el tiempo. Si este ejercicio no evita que sigamos procrastinando, no sé qué lo hará.

Alguien dijo una vez que la muerte está tan segura de su victoria que nos da una vida de ventaja. Aprovechemos, pues, esa vida de ventaja, aprovechemos cada minuto de esta efímera existencia. De hecho, podemos empezar a practicar ahora mismo. Justo en este instante se pueden llevar a cabo cualquiera de los ejercicios que he propuesto en este capítulo para empezar a tomar conciencia de la vida que nos queda. Te recomiendo echar un vistazo a mi página web elestoico.com para saber más sobre el Calendario de Vida Memento Mori. No lo olvidemos: memento mori.


10
20
30
40
50
60
70
80

Resumen del capítulo

Los estoicos creían que tener presente la muerte puede ser la mejor forma de vivir una vida feliz.

La muerte es posiblemente la única certeza de la vida y, sin embargo, seguimos desperdiciando el tiempo como si no fuéramos a morirnos nunca.

No se trata de pensar en la muerte para martirizarnos, sino para valorar la suerte que tenemos de estar vivos.

Imaginar que hacemos algo por última vez es una práctica que ayuda a tener la muerte presente.

Otro ejercicio interesante es acudir a un cementerio para recordarnos que nosotros también acabaremos allí y que no debemos desperdiciar la vida.

9.

Mindfulness estoico: entrena tu atención

«¿Lo harás peor si atiendes y mejor si no lo haces? El carpintero, si no atiende, ¿construye mejor? El piloto, si no atiende, ¿lleva el barco de modo más seguro? De las tareas más pequeñas, ¿resulta mejor alguna otra por la falta de atención?»

EPICTETO

Julio del 260 a. C., batalla de Changping, China. El estado de Qin y el estado de Zaho están a punto de enfrentarse en una batalla decisiva. El ganador unificará el país y tendrá el control total.

El estado de Qin había logrado asediar Shangdang durante tres años seguidos, que aguantaba con resistencia. El comandante Zhao Kuo, cansado, ordenó a su ejército de cuatrocientos cincuenta mil soldados atacar para terminar con el asedio de una vez por todas.

El ejército Qin del general Bai Qi tenía menos hombres y, asustado por la inferioridad, comenzó a retirarse.

Zhao Kuo, ansioso por derrotar al enemigo, vio un rayo de esperanza y se lanzó a perseguirlo, dejando atrás su tren de suministro. Bai Qi, atento, se dio cuenta de ello y ordenó a sus tropas que se desplazaran hasta los suministros de Zhao y los destruyeran.

Sin comida y desesperado, Zhao Kuo volvió a Shangdang, pero tampoco allí encontró alimentos. Cuarenta y seis días más tarde, Zhao Kuo falleció, lo que condujo a su ejército a una inmediata rendición porque estaban muertos de hambre.

Sin dudarlo, el general Bai Qi ordenó que los más de cuatrocientos mil prisioneros enemigos fueran ejecutados.

La falta de atención de Zhao Kuo hizo que su ejército perdiera todos

sus suministros, la guerra y la vida. La capacidad de prestar atención de Bai Qi le ayudó a darse cuenta del enorme error que había cometido su enemigo.

La vida ocurre en la mente. De hecho, cualquier pensamiento, idea, emoción y acción, ocurre en la mente. Cualquier experiencia de la vida la vivimos gracias a la mente, también las distracciones. Así que es fascinante cómo prestar atención puede transformar por completo nuestra experiencia vital. En este sentido, ante el mismo escenario, dos personas pueden estar viviendo una experiencia totalmente distinta en función de la atención que estén prestando a lo que tienen delante, y no me refiero solo a la hora de absorber la información, que también, sino a la sensación de calma y disfrute que se puede experimentar cuando observamos la realidad con atención.

La atención, de hecho, puede salvar vidas. Sin la concentración precisa, un cirujano podría matar por error a una persona o un conductor podría sufrir un accidente mortal por conducir mientras va pensando en otras cosas. Con una dispersión mínima, un estudiante tardará mucho más tiempo en absorber el conocimiento necesario para aprobar un examen y un profesional distraído rendirá peor que otro que presta atención en una reunión y aprende antes y mejor cómo funciona la empresa en la que trabaja. La mayoría hemos vivido alguna de las situaciones que acabo de describir, y también puedo afirmar sin miedo a equivocarme que todos sabemos que prestar atención es una de las cosas más importantes que podemos hacer en la mayoría de las situaciones. Como siempre, la cuestión no es si lo sabemos o si no lo sabemos, sino si hacemos algo al respecto o no, si entrenamos la capacidad de prestar atención.

Una atención entrenada es un rayo láser, dirigida, certera. Una atención débil, en cambio, es una escopeta de perdigones, vaga, imprecisa. Con una atención fuerte, pues, seremos capaces no solo de interpretar mejor el mundo exterior, sino también el interior. Por ejemplo, la atención es clave para saber detectar a tiempo cuándo está surgiendo una emoción y cómo gestionarla. También para recordarnos cómo debemos actuar cuando eso ocurra, qué mensajes podemos mandarnos (recordemos lo visto en el capítulo 5 sobre las máximas) y cómo nos encontramos. Asimismo, es vital para darnos cuenta de cómo estamos actuando en el momento presente. Si estamos en una comida familiar, por ejemplo, prestar atención es importante para saber cómo debemos comportarnos. De modo que entrenar la atención es posiblemente la tarea de nuestras vidas.

En pleno siglo XXI, con infinidad de distracciones, la atención es el recurso más valioso, y por eso hay tantas empresas que compiten por ella. Por eso quieren que les dediquemos más y más tiempo, que les dediquemos nuestra atención. Y dedicarles nuestro tiempo y nuestra atención es dedicarles nuestras vidas. Sin embargo, si dedicamos demasiada atención a cosas que no nos hacen mejores en algún aspecto de nuestras vidas, no seremos mejores personas. Si, en cambio, entrenamos nuestra capacidad de prestar atención, entonces tendremos un mayor control a la hora de decidir dónde la ponemos. Aquí, ahora, tenemos ante nosotros la opción de elegir qué preferimos.

«Te conviertes en aquello a lo que prestas atención.»

EPICTETO

Pero este «problema» de la atención no es una cosa del mundo moderno y el mindfulness no se descubrió hace unos años. Aunque creamos que lo hemos inventado todo, el tema de la atención existe desde tiempos ancestrales, pues ya los budistas y los estoicos hablaban de ello. Es cierto, no obstante, que hace dos mil años los estoicos no estaban sometidos a los caprichos de algoritmos inteligentes que reclamasen su atención de forma inconsciente cada tres minutos. Sin embargo, estaban sometidos a otro tipo de presiones que requerían su presencia y atención constante. Marco Aurelio, por ejemplo, debía mantener el orden del imperio más grande y caótico del mundo mientras trabajaba para ser mejor persona cada día. Séneca, por su parte, gestionaba inversiones y propiedades al tiempo que se cuidaba de lo que aconsejaba al emperador Nerón para que este no mandase asesinarlo. Epicteto aprendía y estudiaba a diario mientras atendía sus labores como esclavo para después convertirse en el líder de su escuela filosófica. Así pues, como podemos observar, los estoicos eran personas muy ocupadas que debían rendir al cien por cien si querían prosperar en una sociedad tan complicada como lo era la romana. Nada demasiado diferente a lo que estamos viviendo hoy.

Desde hace unos años practico meditación de forma más o menos regular, y suele repetirse el mismo patrón: cuando llevo varios días consecutivos meditando, empiezo a tener más momentos de conciencia a lo largo del día. Esos pequeños chispazos de lucidez

aparecen cuando somos capaces de salir del incesante ruido mental por unos segundos y vivir en el mundo real, y esto requiere constancia. Cuando abandonamos el constante rumiar de nuestra mente y el piloto automático, entramos en una dimensión que, paradójicamente, debería ser la habitual: el mundo que nos rodea. De hecho, no solo he notado que la percepción de mi mundo exterior es más precisa cuando estoy presente, sino que también mejora la de mi mundo interior cuando tengo la lucidez de prestar atención a mis pensamientos, sensaciones y emociones.

Esto era fundamental para los estoicos. Para ellos, prestar atención a lo que tenemos delante era necesario para tener una buena vida, y llamaban prosochê a este arte de prestar atención, al arte de dirigir la atención hacia donde nosotros decidamos. ¿Por qué? Porque, en palabras de Epicteto, «nunca nada ha sido hecho mejor por no prestarle atención». Sin embargo, aprender a dirigir la atención es una tarea hercúlea, que puede llevar toda una vida, por lo que debe practicarse a diario, como cualquier otro músculo. Para ello, hay que superar la frustración de la distracción una y otra vez. Y ese es justamente el problema por el que se abandona la práctica de la meditación: no se ven resultados inmediatos ni es sencillo medir el progreso. Es algo, pues, que todos sabemos que deberíamos hacer, pero son muy pocos los que le dedican tiempo a diario.

La parte positiva es que se puede poner en práctica en cualquier momento, y ahora mismo es una ocasión perfecta. Por ejemplo, en este momento está bajo tu control elegir leer estas líneas mientras te detienes a ver las notificaciones en redes sociales cada cinco minutos, de modo que tendrás que volver a leer lo mismo una y otra vez porque no estarás comprendiendo lo que lees. En cambio, también puedes decidir dejar tu dispositivo en otra habitación media hora y leer con papel y bolígrafo al lado, tomando notas y reflexionando cómo puedes aplicar lo que lees a tu propia vida. Pensemos en la diferencia que puede marcar en nuestras vidas, tanto a corto como sobre todo a largo plazo, actuar así solo en el ámbito de la lectura. ¿Qué creemos que ocurriría si hiciésemos lo mismo a nivel profesional y personal? ¿Cómo mejoraría nuestra vida solo si prestásemos más atención?

«Cuando relajes un momento la atención, no pienses que la recuperarás cuando quieras, sino ten a mano que, por el error de hoy, por fuerza tus asuntos irán peor en lo demás. ¿Por qué no mantienes constante la atención? “Hoy quiero jugar.” ¿Qué te impide que pongas atención? “Cantar.” ¿Qué te impide que pongas atención?»

Meditación

La meditación es una de las mejores formas que conozco de entrenar la atención y, aunque los estoicos no meditaban como, por ejemplo, los budistas, ignorar el poder de la meditación por el simple hecho de que los estoicos no lo hicieran es algo que no voy a hacer en este libro. Cuando nos sentamos a meditar, nuestra desentrenada mente funciona más o menos así:

Inspiración → espiración → inspiración → espiración → pensamiento → pensamiento...

Comenzamos con un buen grado de concentración que se diluye conforme van pasando los segundos, pues aparece un pensamiento automático que nos distrae del foco en el que estamos poniendo la atención (en este caso, en la respiración). En este sentido, es importante entender que en la meditación la victoria no está en concentrarnos perfectamente durante toda la sesión, sino en «darnos cuenta» de cuándo nuestra mente se ha ido. Al principio, nos daremos cuenta de que nos hemos despistado cuando ya llevemos un rato perdidos en el ir y venir de nuestra mente, pero, con la práctica y el entrenamiento, este fenómeno ocurrirá cada vez antes. Sin embargo, no hay trucos ni caminos cortos, sino que hay que entrenar y emplear el tiempo necesario para ello. Y darnos cuenta, darnos cuenta y volver a darnos cuenta.

A continuación, vamos a ver cómo hacer una práctica de meditación de cinco o diez minutos de duración:

Nos sentamos en una postura cómoda, con la espalda recta, pero no es necesario cruzar las piernas ni adoptar posturas extrañas. De hecho, una silla es perfectamente válida, como también lo es un cojín en el suelo. Sin embargo, sí que es importante tener la espalda recta, como si un hilo tirara de nuestra cabeza hacia arriba.

Cerramos los ojos y ponemos la atención en la respiración, pero sin forzarla ni alargarla ni cortarla, tan solo se trata de prestarle atención. Inspiramos por la nariz y notamos cómo entra el aire por el cuerpo, cómo nos llenamos de aire. Luego espiramos por la boca y notamos cómo el aire sale del cuerpo, cómo nos vaciamos. Esto es una respiración completa, y la práctica consiste en contar diez respiraciones como esta y luego volver a empezar desde cero durante todo el tiempo que dure la meditación.

Algo muy importante es que, cuando llevemos pocas respiraciones, empezarán a surgir pensamientos de todo tipo: «Tengo que ir a hacer la compra», «¿A qué hora juega hoy mi equipo?», «Esto no sirve para nada», «Qué mal me concentro», «No valgo para esto», «Es que pienso demasiadas cosas»..., lo que sea. Aparecerán pensamientos que parecerán muy importantes, que requerirán nuestra atención inmediata, pues es lo que la mente hace, pero no pasa nada si tienen que esperar cinco minutos.

¿Qué hacer cuando vengan los pensamientos? Mirarlos. ¿Y qué significa mirar los pensamientos? Pues darnos cuenta de que estamos pensando eso, darnos cuenta de que hemos perdido la cuenta de las respiraciones. Sin embargo, no debemos juzgarlos ni decir si un pensamiento es bueno, malo, útil o inútil, sino observarlo sin hacer ningún juicio de valor, pues esto es clave, la victoria. Y lo es porque en este punto la victoria no es meditar los cinco minutos sin que pensemos en nada, sino que la victoria es darnos cuenta de que nos hemos despistado. Una y otra vez, las veces que hagan falta.

Ahora que nos hemos dado cuenta de que ha aparecido un pensamiento, volvemos a concentrarnos en la respiración, como en el punto 2, y notamos cómo entra el aire y cómo sale.

Se trata de repetir los pasos 4 y 5 tantas veces como sea necesario. Así, si notamos que nos estamos despistando todo el tiempo, es importante no preocuparnos, ni sentirnos mal, ni juzgarnos, ya que es completamente normal. La mente funciona así, pero poco a poco la iremos domando.

La idea, como decía, es comenzar con cinco o diez minutos, de modo que podemos ponernos un cronómetro de cuenta atrás o una alarma y meditar.

Podemos preguntarnos para qué sirve la meditación, y la respuesta es

sencilla: sirve para entrenarnos en darnos cuenta de nuestros pensamientos y emociones, por eso es tan importante darnos cuenta de que nos hemos despistado, mirar el pensamiento y volver a concentrarnos, pues esto luego se aplicará a nuestra «vida real». Pero ¿por qué? Porque, si nos entrenamos en darnos cuenta de lo que estamos pensando en la meditación, en la vida real será más fácil darnos cuenta de nuestros impulsos, de cuándo hacemos juicios sobre alguien o sobre nosotros mismos, de cuándo estamos sintiendo ansiedad al pensar en el futuro y de cuándo estamos experimentando ira, envidia, celos, rabia, etcétera. ¿Y para qué? Pues para actuar mejor en tiempo real cuando nos demos cuenta de que estamos haciendo algo que no nos gusta, para gestionar mejor nuestras emociones cuando notemos que están surgiendo, para dirigir nuestra mente y que ella nos dirija a nosotros. En definitiva, para poco a poco ir siendo las personas que queremos ser y para vivir una vida mejor.

Puedes comenzar con la meditación ahora. De hecho, te reto a que cierres este libro y hagas veinte respiraciones completas prestando la mayor atención que puedas. Es importante que lo hagas ahora, porque, si lo dejas para luego, aparecerán muchas razones convincentes para no meditar. Las siguientes palabras de Epicteto seguro que te animarán para que empieces ya: «Ahora, cuando digas: "Mañana prestaré atención", debes saber que lo que dices es esto: "Hoy seré desvergonzado, impertinente, malvado; dependerá de otros el entristecerme; hoy me irritaré, seré envidioso". Mira cuántos males vuelves contra ti. Pero, si mañana va a estar bien, ¡cuánto mejor hoy! Si mañana va a ser conveniente, mucho más hoy, para que también mañana seas capaz y no lo retrases de nuevo a pasado mañana».

Eliminar distracciones

Epicteto no fue el único que habló de la atención, sino que también lo hizo Marco Aurelio en sus Meditaciones, donde escribió: «A todas horas, preocúpate resueltamente de hacer lo que tienes entre manos con puntual y no fingida gravedad, con amor, libertad y justicia, y procúrate tiempo libre para liberarte de todas las demás distracciones. Y conseguirás tu propósito si ejecutas cada acción como si se tratara de la última de tu vida». Como podemos ver, el emperador romano no habla en ningún momento de la respiración, sino de enfocarse en lo que tenemos entre manos a todas horas, de librarnos de las distracciones. Y justamente en eso consiste la práctica que propongo ahora: concentrarnos en lo que estamos haciendo y eliminar distracciones.

El filósofo e inversor Nassim Taleb habla del concepto de la vía negativa como una alternativa para conseguir nuestros objetivos, y es una idea muy simple: en vez de añadir (vía positiva), debemos eliminar. En el contexto de este capítulo, esto podría aplicarse de la siguiente forma: en lugar de añadir prácticas para entrenar la atención, eliminemos distracciones, eliminemos elementos que nos distraigan.

Ahora mismo seguramente tengamos cerca el mayor ladrón de atención de la historia: el teléfono móvil. Podemos, por tanto, probar a dejarlo en otra habitación cuando queramos hacer algo importante para nosotros, cuando vayamos a hacer algo que requiera una atención profunda o cuando, por ejemplo, queramos mejorar la calidad de nuestro trabajo. Otra buena idea es desconectarse de internet si trabajamos con el ordenador, pues dejar el teléfono móvil en otra habitación engañará a nuestro cerebro las primeras veces, pero este enseguida encontrará una manera alternativa de distraerse: navegando por la red. También existen extensiones para bloquear el uso de páginas webs concretas.

Así pues, antes de sumar nuevos hábitos o prácticas que pueden llevar demasiado tiempo, intentemos probar la vía negativa, ya que eliminar distracciones hará más por nuestra atención que incluir veinte técnicas distintas de productividad. En definitiva, protejamos nuestra atención, puesto que es lo más importante que tenemos.

Apuntar palitos

Otra de las prácticas que más ha hecho por mi atención es apuntar palitos cada vez que me distraigo. Es un ejercicio muy simple que consiste en poner a nuestro lado una hoja cuando queramos hacer algo importante para nosotros (leer, escribir, estudiar, etcétera) e ir apuntando un palito cada vez que notemos que nos hemos despistado.

Imaginemos, por ejemplo, que queremos estudiar treinta minutos. Podemos eliminar todas las distracciones, hacer diez respiraciones y ponernos a estudiar con una hoja al lado. Al principio estudiaremos intensamente, pero nuestra mente pronto empezará a dispersarse, como en la meditación. Entonces, cuando nos descubramos pensando en las musarañas o haciendo otra cosa que no sea estudiar, apuntamos un palito en la hoja.

Se trata de hacer esta práctica, apuntar palitos, durante todo el tiempo que tardemos en llevar a cabo la actividad concreta. En este ejemplo, estaremos treinta minutos apuntando palitos cada vez que nos hayamos pillado despistados. Los primeros días seguro que apuntaremos muchísimos palitos, pero con el tiempo nos iremos despistando cada vez menos, pues seremos más conscientes de que nuestra mente se quiere dispersar y volveremos a concentrarnos antes.

Este ejercicio es tan sencillo como útil para entrenar la atención, ya que traer la mente una y otra vez hacia la actividad que estamos haciendo y comprobar si cada vez nos despistamos menos (algo que ocurrirá) puede tener unos beneficios tremendos en nuestra atención. Sin embargo, démosle tiempo, pues no es sencillo entrenar la mente. Recordemos que está acostumbrada a hacer lo contrario durante muchos años. Podemos hacer el ejercicio de imaginar que hemos malcriado a un niño con gominolas y ahora, de golpe, queremos cambiar todos sus hábitos. Como es obvio, se resistirá, se quejará, chillará, llorará, pero con el tiempo lo irá asimilando.

«El arte de vivir se asemeja más a la lucha que a la danza», decía Marco Aurelio. No hay duda de que la vida es un camino con innumerables altibajos y, sin una atención entrenada, será una montaña rusa. Con atención, en cambio, será algo más llana. Entrenemos, pues, la atención, ya que de ella depende la calidad de

nuestra vida.

Resumen del capítulo

Prestar atención puede transformar por completo nuestra experiencia vital.

Con una atención entrenada seremos capaces no solo de interpretar mejor el mundo exterior, sino también el interior.

El «problema» de la atención no es una cosa del mundo moderno, sino que existe desde hace siglos.

Podemos entrenar la atención en cualquier momento.

Prácticas como la meditación, eliminar distracciones o apuntar cuántas veces nos hemos distraído nos ayudarán a entrenar la atención.

10.

Estoicismo y ansiedad: imaginación negativa y definir nuestros miedos

«Sufrimos más en nuestra imaginación que por la realidad.»

SÉNECA

Un carismático empresario, trajeado, iba paseando por el puerto cuando se encontró con un modesto pescador. El pescador estaba con sus redes, trabajando como cada día en su pequeña barca, y tenía un cubo lleno de un montón de peces recién pescados. El exitoso empresario le dijo:

–¡Señor, parece un pescador muy bueno! ¡Se nota que tiene mucha experiencia! ¿Usted solo y con esta pequeña barca ha pescado todos esos peces? ¿Cuánto tiempo dedica cada día a la pesca?

El pescador respondió:

–Pues mire usted, depende del día. Unas dos o tres horas.

El empresario, incrédulo, le contestó:

–¿Y qué hace el resto del día?

A lo que el pescador le contestó:

–Nunca me levanto antes de las ocho. Desayuno con mis hijos y mi mujer, les acompaño al colegio y al trabajo y luego vuelvo al puerto, donde cojo mi barca para ir a pescar. Estoy dos o tres horas, como mucho, y vuelvo con los peces que necesito para comer ese día. Ni más ni menos. Luego, voy a preparar la comida a casa y paso la tarde tranquilo, hasta que vienen mis hijos y mi mujer y disfrutamos haciendo juntos los deberes, paseando o jugando. Algunas tardes también las paso con mis amigos.

–¿Me está diciendo que en solo dos o tres horas ha pescado todos estos peces? Entonces, ¡usted es un pescador extraordinario! ¿Ha pensado en dedicar más horas al día a la pesca?

–¿Para qué iba a querer dedicar más horas al día a la pesca?

–Pues muy sencillo. Porque, si invierte más tiempo en pescar, ocho horas, por ejemplo, usted pescaría tres o cuatro veces más peces. Podría vender los peces que le sobraran y ganar más dinero.

–¿Y para qué quiero ganar más dinero?

–Pues podría reinvertir ese dinero en una barca más grande, o incluso contratar a pescadores para que salgan a faenar con usted y así pescar más peces aún.

–¿Y todo eso para qué?

–Porque incrementaría muchísimo la facturación. ¡Su beneficio neto sería uno de los más grandes de la zona! Su cash flow sería perfecto para llegar a tener una pequeña flota de barcos. Así, haría crecer una empresa de pesqueros que le haría a usted muy muy rico.

–¿Para qué querría complicarme tanto la vida?

–Pero ¿es que no lo entiende? Con este pequeño imperio de pesca, usted solo tendría que preocuparse de gestionarlo todo empleando dos o tres horas al día. Tendría todo el tiempo del mundo para hacer lo que le viniera en gana. No tendría que madrugar nunca más, podría desayunar cada día con su familia, acompañar a sus hijos al colegio, jugar con ellos por la tarde, pasar tiempo con sus amigos...

Esta pequeña historia representa a la perfección uno de los problemas endémicos de esta sociedad: queremos más, corremos más, hacemos más, ganamos más, compramos más, gastamos más... para quedarnos más o menos igual. Somos miopes ante lo que ya tenemos, pues no sabemos apreciarlo ni nos han enseñado cómo hacerlo. Así, corremos sin saber muy bien hacia dónde. El pescador de la historia ya tenía todo lo que el empresario le prometía sin complicarse tanto la vida. ¿Estaremos nosotros ya en esa situación y no seremos capaces de verlo?

Según la OMS, más de un cuatro por ciento de la población mundial padece trastornos relacionados con la ansiedad, y estamos hablando

solo de casos diagnosticados. Si incluimos aquellos que no han acudido a la consulta de profesionales de la salud mental, seguramente sean muchísimos más. Por poner una cifra de casos diagnosticados, hablamos de más de trescientos diez millones de personas en todo el mundo y de muchos más sin diagnosticar. Sin duda, una barbaridad. Y no incluimos aquí depresión o estrés, porque entonces las cifras se dispararían. Pero ¿por qué son las cifras más altas de la historia? ¿No lo tenemos todo? Quien esté leyendo este libro muy probablemente pertenezca al que comúnmente se llama «primer mundo», de modo que no estamos viviendo ninguna guerra, tenemos internet, entretenimientos de todo tipo a golpe de clic. Tenemos, de hecho, más comodidades que nunca. Entonces, ¿por qué padecemos ansiedad?

Desde mi punto de vista, principalmente por tres razones: por desear demasiadas cosas, por no valorar las que ya tenemos y por el miedo ante la incertidumbre del futuro. Vivimos, pues, persiguiendo objetivos y sueños que se disipan y son reemplazados por otros más grandes y más bonitos (y normalmente más caros) tan pronto los hemos alcanzado. Creemos que lo que deseamos nos hará más felices cuando lo alcancemos, y es cierto que nos hará felices, pero solo durante un tiempo. Luego, nos acostumbraremos a esa nueva situación y volveremos a desear algo que consideraremos mejor que lo que ya tenemos, un fenómeno que se conoce como adaptación hedónica.

«¿Y si no puedes dejar de apreciar muchas otras cosas? Entonces nunca serás libre, independiente, imperturbable. Porque siempre estarás envidioso y celoso, con miedo de que la gente venga y te lo quite todo. Conspirarás contra quienes tienen esas cosas que valoras.»

MARCO AURELIO

La adaptación hedónica es la capacidad del ser humano para adaptarse a «nuevos placeres», para pasar de estar contentos y felices con lo que hemos conseguido a, con el paso del tiempo, desear otra cosa que nos parece mejor y a la que también nos adaptaremos. Y vuelta a empezar. Así, queremos algo mejor y más nuevo porque creemos que nos va a hacer más felices. Luchamos por ello y lo conseguimos, pero, en cuanto nos hemos acostumbrado a ello,

dejamos de valorarlo y queremos algo aún «mejor». Básicamente, estamos en el mismo punto de antes, con la diferencia de que nos queda menos vida por delante, y quizás también menos dinero (y pelo en algunos casos). No parece una forma ideal de vivir una buena vida, ¿no? El proceso, además, se repite, y siempre es el mismo:

Desear algo y creer que seremos más felices cuando lo consigamos → trabajar duro para conseguirlo → conseguirlo → darnos cuenta de que nos hace felices durante un tiempo → desear otra cosa que nos parece mejor

Y la rueda empieza a girar de nuevo. En inglés se conoce a este fenómeno como hedonic treadmill (cinta de correr hedónica), y creo que representa mejor su significado: pasamos la vida en una cinta de correr, persiguiendo nuestros deseos pero sin movernos realmente del sitio. ¿Cuál es la solución entonces para parar esta cinta de correr que no nos lleva a ningún sitio? ¿Cómo podemos bajarnos y caminar tranquilamente por la vida, disfrutando del camino? Los estoicos tenían su propia solución: deseando menos y valorando más lo que ya tenemos.

«El cuerpo es la medida de lo que cada uno debe poseer, como el pie es la medida del zapato. Si te atienes a esto, guardarás la medida correcta. Si vas más allá, por fuerza acabarás como empujado hacia un precipicio. Como en el caso del zapato, si excedes lo que tu pie necesita, andarás siempre tras un zapato dorado, tras uno púrpura, tras uno bordado... Una vez que sobrepasamos la medida, ya no hay límite.»

EPICTETO

Hay que destacar que tendemos a malinterpretar el significado de deseo para los estoicos, pues no decían que no debiéramos desear nada, sino que no ligásemos nuestra integridad a la consecución de ese deseo. Así pues, está bien querer cosas, pero siempre y cuando no se comprometa la virtud. Si para conseguir lo que queremos debemos

actuar sin virtud, entonces ese deseo nos hará mal, pues estaremos dándole más importancia a lo que no depende de nosotros que a lo que sí. Conseguir algo, de hecho, no depende enteramente de nosotros. En cambio, la intención de actuar con virtud sí, y este debe ser siempre el objetivo que tengamos en mente. Por tanto, no debemos hacer que nuestra felicidad, nuestra tranquilidad mental y la virtud en nuestras acciones dependan de conseguir aquello que deseamos.

Recordemos que la virtud es el fin en sí mismo para los estoicos: actuar bien por actuar bien y no para conseguir algo a cambio. En este sentido, los estoicos propusieron estrategias para aprender a valorar lo que ya sí que tenemos, pues, si damos más importancia a lo que tenemos que a lo que deseamos, seremos más felices, mientras que, si damos más importancia a lo que deseamos que a lo que tenemos, seremos infelices. Pero ¿cómo podemos dar más importancia a lo que ya tenemos? Pues con un ejercicio muy sencillo, pero potente, llamado imaginación negativa.

Imaginación negativa

«Si no eres feliz con lo que tienes, con todo lo que te falta tampoco.»

PROVERBIO

Tendemos a confundir la imaginación negativa con otra práctica estoica conocida como premeditatio malorum, de la que hablaré más adelante, y, aunque es similar, no es lo mismo. La imaginación negativa tiene un objetivo primordial: valorar lo que tenemos imaginando que lo perdemos. Así de simple, y así de difícil. La idea principal de esta práctica es permitirnos tener pensamientos incómodos de forma controlada y en un entorno seguro para estar más agradecidos de lo que tenemos, ya que de este modo aprenderemos que seremos más felices no teniendo más, sino valorando lo que ya tenemos al imaginar que lo perdemos.

AVISO IMPORTANTE: si tienes o has tenido ansiedad, recomiendo ser precavidos antes de hacer los ejercicios que propongo a continuación. Consúltalo con tu especialista o ve poco a poco con aspectos que no te generen ansiedad.

Vamos a ver cómo ponerlo en práctica: imaginemos algo que deseamos con mucha fuerza, que aún no tenemos y que creemos que nos hará más felices cuando lo consigamos. Puede ser un coche, una casa, una pareja, un trabajo, un cuerpo más musculoso..., existen tantos ejemplos como deseos. El que voy a utilizar aquí es uno muy común: un coche nuevo.

Cuando nos sacamos el carnet, normalmente el primer coche que conducimos es de gama baja, pero nos ilusiona muchísimo porque antes no podíamos conducir, así que mejor ese coche que ninguno. En cambio, cuando pasan unos años y prosperamos económicamente,

queremos un coche mejor, que refleje mejor nuestro nuevo estatus: más nuevo, más grande y con más extras, de modo que trabajamos duro para conseguirlo, hasta que, pasado algún tiempo, ya tenemos un flamante coche nuevo. ¡Qué ganas de empezar a conducirlo!

Las primeras semanas nos ilusiona tremendamente nuestro nuevo vehículo. Tiene varios extras, velocidad de crucero, es de buena marca y es seguro por carretera, así que estamos encantados. Cuando pasan algunos meses, sin embargo, ya nos hemos acostumbrado al coche. Nos sigue haciendo ilusión conducirlo, pero ya no tanta como al principio, ya no estamos deseando que llegue ese momento en que lo miramos con alegría, orgullosos de haber sido capaces de conseguirlo.

Unos años y varios modelos nuevos después, nuestro coche se va quedando viejo. Además, hemos cambiado de empresa, nos han subido bastante el sueldo y, de todos nuestros compañeros de trabajo, somos quienes tenemos uno de los coches más antiguos. Y, por supuesto, eso no puede ser. Necesitamos un coche nuevo. El que tenemos funciona perfectamente, pero ya está anticuado. Además, ahora viajamos más que antes y necesitamos otro más grande y más seguro, de modo que trabajaremos duro hasta que lo consigamos. Probablemente debamos pedir un crédito, pero tenemos un buen puesto de trabajo y no nos van a despedir.

¿Encontramos familiar esta historia? Podemos cambiar algunos personajes y, en vez de un coche, puede ser un teléfono móvil o un hogar.

Vamos a hacer ahora el ejercicio de la imaginación negativa:

Cerramos los ojos y visualizamos nuestro coche actual, que nos lleva y nos trae todos los días del trabajo, y que damos por hecho que cada mañana estará ahí esperando a que lo conduzcamos. Ahora, imaginamos que nos despertamos, desayunamos, nos vestimos, vamos a buscar el coche... y no está en su sitio. Juraríamos que lo hemos aparcado ahí, pero no está, así que vamos a buscarlo a otros lugares donde también solemos aparcarlo, pero tampoco está. Nos lo han robado, y precisamente hoy, que tanta falta nos hacía. En consecuencia, no nos queda más remedio que llamar a la policía, poner una denuncia, hacer papeleos y rezar para que aparezca, porque nos viene fatal emplear gran parte de nuestros ahorros en un coche nuevo. Menudo problemón.

Bien, ya podemos abrir los ojos. ¿Qué tal? ¿Damos más valor ahora al coche que tenemos o no? Seguramente sí. Está bien, pues, que

queramos uno mejor, más nuevo, más grande o más bonito, no digo que no, pero lo que nos recordarían los estoicos es que desear otro coche no debe apartarnos la vista del que tenemos ahora, pues es muy valioso y cumple su función a la perfección.

Podemos hacer esta visualización con cualquier cosa que se nos ocurra. ¿Nunca nos hemos parado a valorar poder abrir los ojos y ver cada día? Cerremos los ojos e intentemos vivir cinco minutos como una persona ciega. Si no tenemos abdominales, ¿nuestro cuerpo no vale la pena? Imaginemos entonces que, como a Epicteto, nos parten una pierna e intentemos vivir sin ella durante diez minutos. Si no somos capaces de encontrar un ejemplo de esto en la vida real, recuerdo que hace unos meses nos vimos privados de algo que dábamos tan garantizado que apenas lo valorábamos: salir a la calle. Cuando vino la pandemia, de un día para otro nos vimos confinados en nuestras casas durante semanas. De repente, cuando pudimos volver a salir, nunca agradecimos tanto el simple hecho de poner el pie en la calle. Ahora, sin embargo, parece que se nos ha vuelto a olvidar. Hagamos, pues, el ejercicio de imaginarnos que vuelven a privarnos de salir a la calle y así lo agradeceremos cada vez que lo hagamos.

Como podemos ver, esta técnica es similar a la que empleamos en el capítulo 8 sobre memento mori, que consistía en imaginar que habíamos fallecido y que, por tanto, nos dejábamos en el tintero sueños por cumplir y aventuras por vivir. Imaginada nuestra muerte, abríamos los ojos y volvíamos a ser conscientes de que seguíamos vivos y que ahora podíamos realizar todo aquello de lo que nos arrepentíamos de no haber hecho cuando nos imaginábamos muertos. Con esta práctica, en cambio, imaginamos que hemos perdido algo a lo que apenas damos importancia, pero que en realidad es fundamental en nuestro día a día, con el objetivo de valorarlo.

A continuación, como complemento a este ejercicio, podemos dedicar un par de minutos a agradecer conscientemente lo que ya tenemos. Si tenemos piernas, vemos bien, dormimos bajo un techo y tenemos comida a diario, ya hemos encontrado muchísimas razones por las que dar las gracias. Pero dar las gracias de verdad, no en piloto automático, no para apuntar el ✓ en nuestra lista de hábitos diarios por hacer, sino dar las gracias de verdad, porque tenemos una suerte que no somos capaces de imaginar. Miles de personas querrían estar en nuestra «mala» situación. Con suerte, no nos han diagnosticado una enfermedad grave, así que no olvidemos que podrían estar pasándonos muchísimas cosas malas que no nos están ocurriendo, y que ese es un motivo inmenso por el que dar las gracias. Se trata, en definitiva, de

cambiar el foco, de poner la atención en lo que tenemos y no en lo que nos falta.

Premeditatio malorum

Premeditatio malorum es una expresión latina que significa «premeditación de la adversidad», y es una práctica similar a la imaginación negativa, solo que en este caso el objetivo no es valorar lo que ya tenemos, sino prepararnos para futuras adversidades y superar nuestros miedos por dos razones:

Si nos entrenamos para el peor escenario posible, cuando llegue nos habremos acostumbrado a él y no nos sorprenderá tanto. Perderá el factor sorpresa y tendremos margen de maniobra.

Poner en contexto la adversidad, pues veremos que lo que nos parece un gravísimo problema no lo es tanto si lo ponemos en contexto con la historia de la humanidad. Seguro que más gente ya ha pasado por ello y ha sobrevivido.

«El golpe de una desgracia prevista de antemano llega mitigado. Pero a los necios y confiados en la fortuna todas las formas que presentan los acontecimientos les parecen nuevas e inesperadas. Ahora bien, para los ignorantes, una gran parte del mal estriba en su novedad. Este es el hecho que lo demuestra: cuando se han acostumbrado, las pruebas que consideraban terribles las soportan con mayor entereza. Por ello, el sabio se acostumbra a los males venideros; los sufrimientos que otros hacen leves con una larga paciencia, él los hace leves con una larga reflexión. Escuchamos a veces este lamento de los ignorantes: “Sabía que me aguardaba este infortunio”. El sabio sabe que le aguardan toda clase de infortunios. Ante cualquier accidente exclama: “Lo sabía”.»

SÉNECA

Esta técnica psicológica ya es practicada por mucha gente sin darse

cuenta de que lo hacen, pues es lo que tradicionalmente se conoce como «ponerse en lo peor», pero no ponerse en lo peor en sentido pesimista o negativo, ya que los estoicos eran personas prácticas, personas de acción. Ponerse en lo peor, entonces, para estar preparados, para afrontarlo con garantías cuando ocurra, si ocurre.

Quizás estemos pensando que qué necesidad hay de pensar en que ocurre algo malo, porque estaríamos sufriendo antes de tiempo, ¿verdad? ¿Y si luego no ocurre? ¿Habremos sufrido para nada? Estas dudas son muy lógicas. Sin embargo, en ningún momento he dicho que haya que sufrir, sino que se trata de imaginar o escribir el peor escenario, nuestro peor miedo, aquello que no queremos que ocurra. A continuación, analizamos cómo podríamos afrontar esa situación, qué opciones tenemos a mano. Si no lo hacemos, entonces sí que sufriremos porque nos pillará totalmente desprevenidos.

El siguiente ejercicio que veremos es una adaptación del propuesto por Tim Ferriss en su charla TED Por qué debes definir tus miedos en vez de tus metas, y vamos a ver un ejemplo práctico:

Hacemos tres columnas en un folio en blanco: en la columna de la izquierda escribimos cuál es nuestro miedo, la peor situación posible; en la columna del centro escribimos qué está bajo nuestro control para evitar que ocurra, y en la columna de la derecha escribimos qué está bajo nuestro control para que, si acaba ocurriendo, podamos volver a la situación de partida.

Columna de la izquierda: escribimos nuestro miedo o el peor escenario. Por ejemplo, si estamos preparando una maratón, el peor escenario es que nos lesionemos y no podamos terminarla.

Columna del centro: escribimos qué está bajo nuestro control para evitar que ocurra. En el caso de la maratón, depende de nosotros entrenar, estirar, alimentarnos según este objetivo, ir al fisioterapeuta, cuidarnos lo máximo posible, etcétera.

Columna de la derecha: escribimos qué está bajo nuestro control para volver a la situación de partida si ese miedo acaba ocurriendo. En este caso, si nos lesionamos y no acabamos la maratón, bajo nuestro control está analizar qué ha salido mal y reposar hasta que nos recuperemos de la lesión.

Podemos añadir una columna más y darle una puntuación de 1 a 10 (en la que 1 es lo menos malo y 10, lo peor) a cada una de las

consecuencias que podrían darse si ocurre el peor escenario posible. Por ejemplo: si pasa X, puede pasarme A, B y C, y A = 2, B = 5, y C = 7.

Con este ejercicio pondremos nombre y gravedad a nuestros miedos, además de tomar conciencia de ellos, y veremos que en realidad no son para tanto y que tenemos mucho más bajo nuestro control de lo que pensábamos para evitar que ocurran, y que, además, sus consecuencias tienen solución.

Y podemos aplicar este ejercicio no solo a correr una maratón, sino también a empezar un proyecto personal o cambiar de trabajo, y comprobaremos que los miedos normalmente suelen ser más grandes y más oscuros en nuestra cabeza que en el papel. Y recuerda, asimismo, que miles de personas antes han tenido el mismo problema o miedo que nosotros, y lo han superado, de modo que también nosotros seremos capaces de hacerlo. Lo que nos lleva a la siguiente práctica estoica.

Vista de pájaro

«Contempla desde arriba innumerables rebaños, infinidad de ritos y todo tipo de travesía marítima en medio de tempestades y bonanza, diversidad de seres que nacen, conviven y se van. Reflexiona también sobre la vida por otros vivida tiempo ha, sobre la que vivirán con posterioridad a ti y sobre la que actualmente viven en los pueblos extranjeros; y cuántos hombres ni siquiera conocen tu nombre y cuántos lo olvidarán rapidísimamente y cuántos, que tal vez ahora te elogian, muy pronto te vituperarán, y cómo ni el recuerdo ni la fama, ni, en suma, ninguna otra cosa merece ser mencionada.»

MARCO AURELIO

El emperador romano nos está diciendo que nos quitemos importancia, que no somos tan importantes como pensamos. Muchas otras personas han vivido antes que nosotros, y también vivirán después, y en unos años nadie se acordará de que hemos existido. La mayoría de nuestros problemas son más efímeros aún. Los estoicos fueron unos adelantados a su tiempo también en este aspecto. Gracias a la psicología moderna, hoy sabemos que, cuando estamos muy enfadados o preocupados, tendemos a reducir nuestro foco de atención y a procesar la información de forma automáticamente selectiva y sesgada, de modo que nos engañamos a nosotros mismos al ser incapaces de pensar racionalmente.

Cuando aparece un problema, o nos preocupa una situación concreta, tendemos a darle más importancia de la que tiene. Nuestros pensamientos y nuestras emociones se centran en ese problema y lo hacen más grande. A nuestra automática y egoísta mente le parece lo más grave del mundo y, para sobrevivir, cierra su visión a todo lo demás; se centra en esa pieza y no nos deja ver el puzle completo. La vista desde arriba (también conocida como vista de pájaro) es una de las prácticas estoicas más efectivas para atacar de raíz este patrón mental. Aporta una perspectiva más completa, más objetiva de los problemas, lo que disminuye su gravedad inmediata, pues los hace

más pequeños, porque los compara con cosas que de verdad son más grandes.

Como podemos imaginar por lo que su propio nombre sugiere, este ejercicio consiste en mirar las cosas desde otra óptica más amplia, como si fuéramos un pájaro que ve no solo el árbol, sino todo el bosque. Daniel Kahneman, el aclamado escritor y premio Nobel, tiene una frase brillante que resume a la perfección esta idea: «Nada es tan importante como tú crees que es cuando estás pensando sobre ello». Una de las ventajas de la práctica de la vista desde arriba es que reduce el miedo, la ansiedad y la incertidumbre que puede provocarnos nuestra estrecha visión sobre el problema.

Los estoicos proponen que, si ponemos nuestro problema en una perspectiva histórica más amplia, veremos que en realidad es insignificante en el orden de las cosas, y que muchas personas han superado este y otros problemas más graves. Por lo tanto, nosotros también los superaremos. Y, si no, tampoco es el fin del mundo, pues la vida seguirá adelante nos guste o no. Los estoicos, de hecho, nos animan a aparcar nuestro ego con este ejercicio y a pensar que, aunque creamos que nuestro problema es el más importante, en realidad no lo es, y practicando la vista de pájaro nos daremos cuenta de ello. Pero vamos a ver un ejemplo:

Pensemos en algún problema que hayamos tenido a lo largo de nuestra vida y que en ese momento pensáramos que era «el fin del mundo»: una ruptura amorosa, un despido laboral o una lesión deportiva, por ejemplo. Probablemente, cuando nos estaba ocurriendo, le dimos mucha importancia, pues era el problema más grave que teníamos en ese momento. Pero, si lo miramos con perspectiva, ahora nos daremos cuenta de que no era para tanto y que lo superamos antes de lo que pensábamos. Y no solo lo superamos, sino que ahora somos más fuertes gracias a haberlo hecho.

Lo que el estoicismo nos quiere decir es que, si esto ocurre solo con nuestra vida, pensemos en todas las vidas de toda la historia, y veremos que nuestro problema tan solo es un minúsculo punto. Además, otra ventaja de la práctica de la vista desde arriba o vista de pájaro es que podremos ver nuestro problema desde otras perspectivas que no habíamos considerado. Al ver el bosque completo en vez de solo el árbol que tenemos delante, quizás seamos capaces de encontrar otros caminos que no pudimos ver desde tierra firme.

«Recuerda la totalidad de la sustancia, de la que participas mínimamente, y la totalidad del tiempo, del que te ha sido asignado un intervalo breve e insignificante, y del destino, del cual ¿qué parte ocupas?»

MARCO AURELIO

Vamos a ver cómo practicar la vista desde arriba paso por paso. La manera más efectiva, en mi opinión, de llevar a cabo esta práctica estoica es a través de una visualización, aunque, si preferimos escribir o dibujar que visualizar, es perfectamente válido y, como Séneca, recomiendo utilizar lo que mejor funcione a cada persona. Ahora sí, vamos a ver cómo llevar este ejercicio de la vista desde arriba a la práctica:

Ponemos un cronómetro con cinco o diez minutos para despreocuparnos del tiempo. Nos sentamos en una postura cómoda y cerramos los ojos. Hacemos tres o cuatro respiraciones profundas para asentar la atención.

Aunque no es necesario que estemos en una posición concreta, sí que es importante que sea cómoda, pues, si nos sentamos en una posición en la que nos duelen las rodillas o alguna parte del cuerpo, desviaremos nuestra atención hacia ahí, de modo que perderemos la concentración y la eficacia de la práctica.

Ahora, nos visualizamos en posición en la silla y empezamos a alejarnos hacia arriba. Imaginamos que somos un pájaro que se va alejando del sitio en el que estamos. Primero nos vemos en la silla y luego, según nos vamos alejando, vemos esa parte de la habitación. Luego toda la habitación completa, luego nuestra casa, luego el edificio entero, luego el barrio, luego la ciudad, la región, el país, y así seguimos «volando» hacia arriba. Podemos incluso imaginar que salimos del planeta y vemos la Tierra desde el espacio.

Como podemos comprobar, somos un minúsculo punto que apenas se ve desde el espacio.

Ahora que estamos en el espacio, podemos observar qué lugar ocupa nuestro problema. Es menor aún, porque tan solo se trata de un

pequeño momento en toda nuestra vida. Si queremos hacerlo más pequeño aún, recordemos que estamos en el siglo XXI. Vayamos entonces hacia atrás en el tiempo, volvamos a la antigua Roma. ¿Qué importancia tenemos nosotros y nuestro problema en aquella época? Ahora, vayamos hacia el futuro, imaginemos que estamos en el año 2500. Los coches vuelan, hay robots por las calles. ¿Alguien recuerda que existimos una vez? ¿Y nuestro problema, existió en algún momento?

Lo bueno de esta práctica concreta es que estaremos poniendo todo en perspectiva, y que no solo nos estaremos alejando de nosotros mismos, sino también de la ansiedad, el miedo, la frustración y las preocupaciones que nos genera la situación que estamos pasando.

Como siempre, es importante que nos demos tiempo, pues el estoicismo es, fundamentalmente, un entrenamiento y, como con cualquier entrenamiento, necesitamos práctica, persistencia y paciencia. Así que no nos agobiemos ni nos castiguemos si no hacemos bien este ejercicio a la primera, ni a la segunda, ya que lo que cuenta es que sigamos practicando, y cada día lo iremos haciendo un poco mejor.

Para terminar, me gustaría remarcar que el mensaje que quiero transmitir no es que nuestros problemas sean ridículos, pues no quiero frivolizar con ninguna situación. De hecho, entiendo que es natural que los problemas nos preocupen y que valoremos el impacto que pueden tener en nuestra vida. Lo que intento decir, en cambio, es que no debemos dejar que esa situación nos paralice y que entendamos que es un problema más. Antes tuvimos muchos otros y después de este vendrán más. Si fuimos capaces de salir adelante, aunque en este momento nos cueste verlo, los que tenemos ahora también los superaremos. Pongámoslo en perspectiva y encarguémonos de ellos. Reflexionemos sobre lo que está bajo nuestro control y lo que no para solucionarlo y busquemos una solución con sabiduría, justicia, coraje y templanza. Vayamos a por él, pues, porque saldremos reforzados.

Resumen del capítulo

La adaptación hedónica es la capacidad del ser humano para

adaptarse a «nuevos placeres».

Para terminar con la adaptación hedónica, los estoicos propusieron estrategias para aprender a valorar lo que ya sí que tenemos.

Si imaginamos que perdemos lo que tenemos, le daremos más valor.

Podemos ver nuestros problemas desde otra perspectiva fundamentalmente a través de dos maneras: poniéndonos en la peor situación posible y practicando la vista de pájaro.

11.

Estoicismo y adversidad: abraza la incomodidad voluntaria

«Las dificultades fortalecen la mente así como el trabajo fortalece el cuerpo.»

SÉNECA

Una joven se quejaba de la vida y se lamentaba de que las cosas no le salían nunca bien. Cada día estaba más desanimada, cansada de luchar sin obtener ningún resultado. Sentía que tenía más problemas que nadie, pues, cuando solucionaba uno, enseguida aparecía otro.

Su padre era cocinero, y casi siempre estaba alegre. ¿Es que acaso él no tenía problemas, o no se los contaba? El padre, en realidad, estaba preocupado por su hija. No sabía qué hacer para animarla, hasta que un día encontró una solución. Una mañana la llevó con él al restaurante. Allí, puso tres ollas a hervir en el fuego. En una colocó zanahorias, en otra huevos y en la tercera granos de café.

Sin decir nada, dejó hervir estos ingredientes. Su hija le miraba extrañada, ya que no entendía qué quería decirle. Cuando pasaron diez minutos, el padre apagó el fuego. Sacó los ingredientes de cada una de las ollas y los puso en cuencos separados. A continuación, le preguntó:

–Hija mía, ¿qué ves aquí?

La hija, que seguía sin entender nada, contestó con una respuesta obvia:

–Padre, veo huevos, zanahorias y café.

El padre sonrió, satisfecho, y la invitó a acercarse un poco más para que tocara las zanahorias. Así lo hizo la hija y notó que estaban

blandas. Luego, le pidió que cogiera un huevo y lo rompiera. Cuando lo hizo, vio que estaba duro. Por último, le pidió que probara el café, y ella sonrió mientras disfrutaba de su delicioso sabor. Pero seguía sin comprender qué quería decirle su padre con todo eso, así que le preguntó:

–Padre, ¿qué significa todo esto?

Su padre le explicó que los tres alimentos habían enfrentado la misma adversidad: agua hirviendo. Sin embargo, los tres habían reaccionado de manera diferente: la zanahoria era fuerte y dura, pero, después de pasar por el agua hirviendo, se había vuelto blanda y fácil de romper; los huevos eran frágiles y, en cambio, después de estar en el agua hirviendo, se habían endurecido; por último, los granos de café, después de haber estado en agua hirviendo, ¡habían tomado la forma del agua! Acto seguido, el padre le preguntó a su hija:

–¿Cuál de los tres elementos eres tú? Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo decides responder? ¿Eres una zanahoria, que parece fuerte pero se vuelve débil frente al dolor? ¿Eres un frágil huevo, que, después de una fatalidad, se vuelve más duro? ¿O eres un grano de café, que mejora con la adversidad del agua hirviendo, el elemento que precisamente le causa dolor?

Cada persona responde de forma diferente ante la adversidad. Algunos se lamentan y solo desean una vida tranquila y sin problemas, otros se quedan a vivir en los contratiempos y rumian sobre ellos durante semanas, y existe una tercera categoría de personas que saben que los problemas forman parte de la vida y que, mientras vivamos, tendremos que enfrentarnos a ellos. Para este último grupo, lo que importa no es tener más o menos dificultades, sino cómo las enfrentamos.

Vivimos en un mundo en el que podemos ver cualquier película o serie que queramos instantáneamente. Podemos abrir una app y tener un plato de comida enviado a casa en treinta minutos o menos. Tenemos acceso a una cantidad infinita de información en la palma de nuestra mano. ¿Queremos leer un libro? Solo tenemos que buscarlo y lo tendremos descargado en un minuto. Son lujos de primer mundo que, sin embargo, conllevan oculto un riesgo: volvernos demasiado cómodos. Sobreadaptados a un entorno demasiado seguro, tendemos a interpretar cualquier atisbo de incomodidad o dificultad como algo malo. Así, todo lo que nos pone en una situación incómoda nos hace

sentir amenazados, pues nos hemos acostumbrado a una vida tranquila, sin muchas turbulencias. De hecho, tenemos «problemas» de los que nuestros antepasados se reirían. Por eso es importante que de vez en cuando nos alejemos de algunos de estos lujos del primer mundo para desafiarnos a nosotros mismos.

Marco Aurelio se preguntaba «por qué será la adversidad un infortunio más que una ventura», y es que los estoicos no eran tan ingenuos como para preferir una vida sin dificultades. Pero preferían poder salir indemnes de ellas, salir fortalecidos, y se entrenaban para ello sometiéndose a incomodidades de forma voluntaria. De esta manera, no solo desarrollaban su fortaleza y su carácter, sino que también aprendían a apreciar y agradecer lo que tenían.

Una incomodidad voluntaria es la idea de agregar una dificultad a nuestra vida a través de pequeños desafíos. Algunos ejemplos del mundo moderno pueden ser: ayunar, ir en bicicleta o andando al trabajo o dejar los dispositivos electrónicos por un período de tiempo, pues la privación de ciertos lujos (sí, la comida es un lujo) nos ayuda a comprender mejor que podemos prescindir de los muchos privilegios a los que estamos acostumbrados. El resultado de esta idea es que, a través de una dificultad voluntaria, tendemos a apreciar mejor las muchas cosas que damos por garantizadas en nuestro estilo de vida. Las incomodidades voluntarias, pues, nos entrenan para que los obstáculos difíciles en la vida sean más fáciles.

«Tus fuerzas nunca pueden dar seguras garantías de sí mismas sino cuando se presentan muchas dificultades de un lado y otro. Así se pone a prueba el valor verdadero. No puede mostrar en la lucha muchos arrestos el atleta que nunca ha quedado magullado.»

SÉNECA

Sin embargo, llegar a ese punto de sentirnos un pez en el agua de la incomodidad no es algo que ocurra de la noche a la mañana. Como todo, requiere una adaptación, una progresión, un entrenamiento. Pensemos que tenemos ciertos hábitos y patrones mentales incorporados que no son fáciles de cambiar, pero con tiempo y constancia poco a poco iremos desarrollando y fortaleciendo el músculo de la resiliencia ante la adversidad.

Pequeños trucos mentales

«Cada vez que se te presente una representación, recuerda volverte hacia ti mismo y buscar la facultad que posees y con la que podrás ocuparte de ella. Si ves a un chico o a una chica especialmente bellos, encontrarás una facultad para ese momento: el dominio de ti mismo; si se te impone un duro trabajo, encontrarás la resistencia; si se trata de una injuria, encontrarás la paciencia.»

EPICTETO

Los estoicos eran especialistas en el arte de ver cada situación como una oportunidad para ejercer sus virtudes y entrenar su carácter, para ser más fuertes ante la adversidad, para ser más sabios, más justos, más valientes, más disciplinados. En definitiva, para poner en práctica lo que habían aprendido en las lecturas de los filósofos que vinieron antes que ellos y en las clases de filosofía a las que atendían.

Epicteto decía que todo tiene dos asas: el asa mala y el asa buena. Así, cualquier situación que tengamos delante podemos elegir cogerla por el asa mala o por el asa buena. Si elegimos agarrar una situación por el asa mala, acabará perturbando nuestra serenidad mental, que es lo que ocurre cuando catastrofizamos o vemos la situación desde una posición victimista: «¿Por qué me ocurre a mí todo lo malo? ¿Qué he hecho para merecer esto?». Si nos ponemos el filtro de la negatividad, lo veremos todo negro.

Sin embargo, también podemos agarrar la situación por el asa buena. Aunque no es un asa fácil de agarrar, e incluso probablemente queme un poco al principio, sin duda es el asa que nos hará más fuertes ante la adversidad. Cuando agarramos una situación por el asa buena, estamos siendo personas proactivas, personas fuertes, estamos intentando ver lo positivo de la situación y qué podemos aprender de ello. Una persona que agarra las cosas por el asa buena, pues, es una persona que se dice: «Vale, esto ya me ha pasado y no lo puedo cambiar. ¿Qué puede enseñarme esta situación? ¿Qué debilidad puedo fortalecer? ¿Cual es la mejor manera de afrontar esto?».

Es importante que paremos aquí un momento, pues esta idea del asa buena no significa que todo sea positivo y happy. No se trata en ningún caso de engañarnos o de comprar felicidad barata, sino de verle un sentido práctico. Si ya me ha pasado esto, si no puedo cambiarlo de ninguna de las maneras, ¿cómo puedo intentar afrontarlo bien? ¿Cómo puedo cambiar mi punto de vista sobre esto para que juegue a mi favor?

Sócrates fue una referencia para muchos filósofos posteriores, especialmente para los estoicos, quienes lo mencionan con frecuencia en sus obras como un ejemplo de conducta y de vida. Al parecer, también era un maestro en agarrar las cosas por el asa buena. Se dice que Sócrates tenía una mujer que le complicaba bastante la vida, que se burlaba de él en público y que le tiraba por la cabeza cubos de agua muy fría. Pero, cuando la gente le preguntaba por qué no la dejaba, él contestaba que porque gracias a ella era mejor filósofo. Es decir, veía cada ocasión para perder los papeles como una oportunidad para entrenar la templanza y controlar sus impulsos.

«Los hombres buenos no se espantan ante circunstancias duras y difíciles y no se quejan del destino. Cuanto les ocurre, lo vuelven bueno. Lo importante no es qué soportas, sino de qué manera.»

SÉNECA

Prestemos atención a estas palabras: «Cuanto les ocurre, lo vuelven bueno». Definitivamente, tenemos ese poder, y podemos ejercerlo a diario de forma voluntaria en muchas situaciones de nuestra vida cotidiana para ser mejores. ¿Hay varias colas en el supermercado? Pongámonos en la más larga para entrenar la paciencia. ¿Alguien nos ha insultado? Una oportunidad para trabajar nuestro sentido del humor. ¿No nos gusta cómo alguien hace las cosas? Una oportunidad para ponernos en su lugar e intentar entender su punto de vista. ¿Hoy tenemos un mal día? Una oportunidad para aprender a gestionar nuestra frustración. Siempre tenemos la oportunidad de ver las cosas de otra manera. Simplemente necesitamos entrenarnos para saber hacerlo en el momento preciso. Como ya sabemos, no está bajo nuestro control lo que nos ocurre, pero cómo decidamos afrontarlo, sí.

Ejemplos de incomodidad voluntaria

«Elecciones difíciles, vida fácil; elecciones fáciles, vida difícil.»

Jerzy Gregorek

Sabemos que la vida es difícil per se. ¿Por qué, entonces, querríamos complicarla más aún? ¿No es ya lo suficientemente difícil? Por supuesto. Por eso debemos entrenar el carácter y prepararnos para lo que venga, pues, si esperamos a que ocurra una desgracia para cambiar, entonces tendremos un serio problema. Si nos anticipamos a esa desgracia, sin embargo, su impacto será mitigado.

Para Jerzy Gregorek, polaco emigrado a los Estados Unidos, cuatro veces campeón del mundo de levantamiento de peso y lector empedernido del estoicismo, las elecciones difíciles, incómodas, nos darán una vida más fácil a largo plazo. En cambio, si la mayoría de nuestras elecciones son fáciles, cómodas, nuestra vida terminará siendo más difícil. Y es que las elecciones fáciles proporcionan confort y bienestar a corto plazo, pero no generan espacio para la mejora o el crecimiento.

Una elección fácil podría ser quedarse en el sofá y una difícil ir a entrenar. Si tomamos la elección difícil muchas veces, nuestra vida a largo plazo será más fácil porque nuestra salud será mejor. Estaremos más fuertes, tendremos más resistencia, etcétera. En cambio, si nos quedamos en el sofá (lo cómodo, lo fácil), nuestra vida a largo plazo será más difícil porque tendremos más enfermedades relacionadas con el sedentarismo y nos costará subir las escaleras, llevar peso o hacer un esprint. Es más cómodo ver vídeos de bailes en redes sociales que leer, estudiar, escribir o meditar, pero, si tomas la elección más difícil o menos cómoda en este caso, tu mente será mejor a largo plazo.

No obstante, no se trata de ser masoca ni de fustigarse. No siempre hay que elegir la opción incómoda, pero tampoco siempre la cómoda, sino que se trata de buscar un equilibrio para endurecernos como personas, para ser menos quejicas y menos víctimas de «lo que nos

pasa». El dolor vendrá antes o después, así que se trata de entrenarnos para aceptar ese dolor, afrontarlo con la mayor serenidad posible y no recrearnos en el sufrimiento.

A estas alturas del capítulo, ya sabemos por qué es una buena idea someternos voluntaria y gradualmente a ciertas incomodidades. A continuación, pues, vamos a ver algunos ejemplos de cómo hacerlo.

Duchas de agua fría: las duchas de agua fría están de moda, no vamos a negarlo, pero por razones de distinta índole. No voy a debatir aquí si hay algo de postureo en su práctica ni tampoco voy a hablar de sus beneficios fisiológicos, sino que me limitaré a explicar por qué es importante su práctica regular y cómo hacerlo progresivamente.

Desde el punto de vista estoico, las duchas de agua fría son interesantes, primero, porque nos ayudan a agradecer el hecho de tener agua caliente normalmente y, segundo, porque, si algún día nos quedamos sin agua caliente por el motivo que sea, estar entrenados en ducharnos con agua fría nos ayudará a afrontarlo con serenidad. Además, una ducha de agua fría también es un excelente entrenador de la incomodidad voluntaria, si no estamos acostumbrados a hacerlo.

Si en el momento de leer estas líneas nunca nos hemos duchado con agua fría, o no lo hemos hecho de forma regular, no recomendaría meternos bajo el chorro de agua directamente, sino seguir el siguiente método, que personalmente me funciona muy bien: comenzamos aplicando el agua fría siempre por el pie derecho (la parte del cuerpo más alejada del corazón) y de ahí subimos hasta la rodilla derecha. Cuando nos hemos acostumbrado, hacemos el mismo proceso en la pierna izquierda (del pie hasta rodilla). Luego, en la pierna derecha, desde la rodilla hasta la cadera y, cuando nos hemos acostumbrado, hacemos lo mismo en la pierna izquierda.

Una vez que la parte baja del cuerpo se haya acostumbrado al frío, seguimos con el hombro y brazo derecho, y luego con el izquierdo. Luego con el tronco por delante y con el tronco por detrás, y, cuando nos hayamos acostumbrado, entonces ya metemos la cabeza. Es importante no cambiar de zona nunca hasta que el cuerpo se haya acostumbrado al frío. Este proceso es mucho más llevadero (que no cómodo) y los beneficios son los mismos. Una buena idea es comenzar con agua templada e ir bajando la temperatura poco a poco, ya que buscamos el progreso en la incomodidad, no la perfección.

Ayunos: el ayuno intermitente también está en boga, aunque, fiel a mi línea, no entraré aquí tampoco en ningún debate. Sin embargo, aprender a ayunar nos ayuda a ser más fuertes ante las tentaciones de la comida y a saber decir que no cuando nos encontramos en una situación en la que la única comida disponible no es la más recomendable (por ejemplo, en un vuelo). También a apreciar y agradecer más la comida y a disfrutarla más cuando la ingiramos después de un ayuno. No en vano, los estoicos decían que el mejor condimento para la comida es ayunar.

Ir andando o en bicicleta al trabajo: si lo normal para nosotros es ir en transporte al trabajo, una buena idea es caminar o tomar la bicicleta en lugar de nuestro medio de transporte habitual. Si no es una opción viable por la distancia, podemos probar a bajarnos una o varias paradas antes.

No gastar nada en varios días: este es un tipo de incomodidad muy psicológica. Es interesante probar cómo nos sentimos haciendo el ejercicio de ir a un centro comercial, pasear por sus tiendas y no comprar nada. Muchas personas son compradoras compulsivas y les gusta gastar dinero a diario porque piensan que para eso trabajan tanto. Así, ser capaz de entrenarnos en controlar ese impulso puede tener impactos muy significativos en nuestra cuenta bancaria a largo plazo. También es buena idea probar este ejercicio en un comercio electrónico, completando todo el proceso de compra y a última hora no darle al botón de pagar.

Caminar descalzo por la calle: esta es una incomodidad tanto física como psicológica. Personalmente, he probado este ejercicio varias veces y, aunque ya no me supone una incomodidad física, sí que lo sigue siendo psicológicamente hablando. Siento que la gente me mira, y es un ejercicio excelente para aprender a perder la vergüenza. Eso sí, es importante hacerlo con cuidado para no clavarnos nada, de modo que podemos empezar a practicarlo en un parque, por ejemplo. Catón, el estoico perfecto para Séneca, vestía ropas de colores ridículos para entrenarse en que le dieran igual las opiniones de los demás (algo que no estaba bajo su control), otro un buen ejercicio para perder la vergüenza.

Poner el móvil en modo avión un día entero: posiblemente es uno de los retos más difíciles hoy en día, en este mundo frenético e interconectado. Sin embargo, no conozco a nadie que lo haya probado y no se haya sorprendido de sus efectos casi inmediatos.

También son conocidos los ayunos de dopamina, es decir, no meterse en redes sociales para no recibir la dopamina que generan los «me gusta» y los comentarios de nuestros seguidores, un ejercicio también recomendable. Verás cómo la velocidad de tu mente desciende y vivirás más presente en el mundo real.

Convertir el tiempo muerto en tiempo vivo: relacionado con el ejercicio anterior, otra buena práctica consiste en que cada vez que tengamos un momento libre (en la cola del súper o del banco, esperando a alguien en la cafetería, etcétera), en lugar de meternos en las redes sociales por defecto, tratemos de elegir la opción «menos cómoda» y aprovechar ese tiempo para leer o aprender algo, ya que, si hacemos esto de forma consistente, los beneficios a largo plazo pueden ser muy buenos.

Despertarnos media hora antes: otra incomodidad muy común. Escucho con mucha frecuencia que no tenemos tiempo para meditar, leer o hacer unos estiramientos. Levantarnos media hora antes, aparte de entrenarnos en la comodidad, nos dará una media hora extra de ventaja para hacer lo que es importante para nosotros a primera hora del día. Al cabo del año son más de ciento ochenta horas. ¿Qué podríamos conseguir cada año si le dedicásemos ciento ochenta horas?

Dormir una siesta en el suelo: no todo el mundo tiene la suerte de dormir en una cama, así que practicar esta incomodidad voluntaria ocasionalmente nos ayuda a valorar el gran privilegio que es dormir en un placentero colchón. Si nos acostumbramos a echarnos una siesta en el suelo, cuando viajemos o vayamos a dormir en otros lugares, la calidad del colchón será lo que menos nos importe.

«Es en tiempos de seguridad cuando el espíritu debe prepararse para los tiempos difíciles; mientras la fortuna le concede favores, es el momento de que se fortalezca contra sus rechazos.»

SÉNECA

Los que acabamos de ver son tan solo unos cuantos ejemplos de incomodidad que he probado personalmente y que no tendrían por

qué ser los nuestros. Enfrentarse voluntariamente a la incomodidad es un tema muy personal, de modo que lo que para alguien podría ser muy incómodo para otra persona podría ser sencillo. Si alguien se ducha con agua fría a diario, hace tiempo que llegó a un punto en el que no supuso ningún reto. Además, ducharse con agua fría en verano puede tener más de hedonismo que de estoicismo en ciertas ciudades. Se trata, pues, de que cada uno busque qué le incomoda personalmente y se enfrente a ello con la máxima frecuencia que sea capaz. Una buena idea para comenzar es exponerse a algo difícil a diario, a algo que no queramos hacer.

Para desarrollar este músculo, es importante prestar atención a ese momento en el que nuestra vocecita nos dice: «No me apetece hacer esto», abrir la mente a esa experiencia y simplemente hacerlo, y ver cómo nos sentimos después. Es así como se entrena la disciplina, como se fortalece el carácter, al enfrentarnos a estas sensaciones a diario, aunque sea un momento. Como todo, es mejor hacerlo un minuto al día cada día que no hacer nada durante un mes y luego someternos a muchas incomodidades de golpe un solo día.

No tenemos que correr una maratón el primer día. Si simplemente sabemos que nos vendría bien correr, pero realmente no nos apetece hacerlo, prestamos atención a ese momento en que preferimos no hacerlo, pero lo hacemos. Un truco que funciona muy bien, especialmente en este ejemplo de correr, es tratar de hacerlo solo durante cinco minutos, pues lo que más suele costar no es correr treinta minutos, sino empezar a correr. Una vez que estamos corriendo, ya nos comenzamos a sentir bien y seguimos haciéndolo el tiempo estipulado. Se trata de entrenarnos en eliminar esa pequeña fricción de resistencia a la incomodidad prestándole atención y diciéndonos: «¿No te apetece hacerlo? Genial, entonces debes hacerlo».

Desarrollar este carácter y la disciplina necesaria para hacer cosas que no nos apetecen nos ayudará con las cosas que realmente importan: salud, finanzas, relaciones, proyectos personales. La resistencia para tomar la decisión difícil en el corto plazo siempre estará ahí, pero ser capaces de vencerla cada vez con más facilidad dependerá de si entrenamos nuestro carácter exponiéndonos cada día a pequeñas incomodidades voluntarias.

«Cuando te llegue la representación de un placer, ten cuidado de no dejarte arrastrar por ella. Deja que el asunto repose un rato. A

continuación piensa en esos dos momentos: el que te habría ofrecido el placer y el que te llevaría al arrepentimiento y los reproches contra ti mismo. Y, a esos dos momentos, opón este: el sentimiento de felicidad y acuerdo contigo mismo tras haber sabido rechazarlo.»

EPICTETO

Resumen del capítulo

En el mundo actual, tendemos a interpretar cualquier atisbo de incomodidad o dificultad como algo malo.

Los estoicos eran especialistas en el arte de ver cada situación como una oportunidad para ejercer sus virtudes y entrenar su carácter.

Cualquier situación que tengamos delante podemos elegir cogerla por el asa mala o por el asa buena.

Los estoicos se sometían voluntariamente a incomodidades para fortalecer su carácter.

Las elecciones fáciles proporcionan confort y bienestar a corto plazo, pero no generan espacio para la mejora o el crecimiento.

12.

Serenidad en la vida cotidiana: lógica estoica y gestión emocional

«Si ves que uno se baña rápidamente, no digas: “Aquel se baña mal”, sino: “Aquel se baña rápidamente”. Si ves que uno bebe mucho vino, no digas: “Aquel bebe lo que no debe”, sino: “Aquel bebe mucho vino”. Pues, antes de conocer el juicio que él hace y que determina su acción, ¿cómo podrías saber que actúa incorrectamente?»

EPICTETO

Un hombre de avanzada edad vivía en un pueblo en compañía de su único hijo. Entre sus escasas posesiones, se encontraba un caballo. Sus ancianos vecinos le tenían lástima y solían decirle:

–Qué pena. Todo lo que tienes es un hijo y un caballo.

El viejo, serenamente, solía responder con las siguientes palabras:

–¿Es bueno? ¿Es malo? ¿Quién sabe?

Un día, comprobó que su caballo se había escapado. La noticia corrió como la pólvora por el pueblo y enseguida fueron sus apenados vecinos a decirle:

–¡Qué mala suerte! Solo tenías un caballo y se ha escapado. Ya solo te queda tu hijo. Qué noticia tan terrible.

–Sí, así es; se ha escapado. ¿Es bueno? ¿Es malo? ¿Quién sabe?

Pasaron varios días y, una mañana, el caballo regresó. Con él, venían diez hermosos y robustos caballos. Los vecinos, entre emocionados y envidiosos, corrieron hacia el viejo para comentar su buena fortuna:

–¡Qué buena suerte tienes! No solo has recuperado tu caballo, sino que

ahora tienes diez más. ¡Cuántas posesiones!

El anciano encogió sus hombros una vez más y contestó:

–Sí, ahora tengo más caballos que antes. ¿Es bueno? ¿Es malo? ¿Quién sabe?

El hijo pronto empezó a entrenar a los caballos. Eran tantos que trabajaba muchas horas al día. Un día, mientras enseñaba a un caballo especialmente salvaje, el hijo cayó del caballo y se rompió una pierna. Los vecinos del pueblo, cuando se enteraron, acudieron a la casa del hombre para darle sus condolencias ante lo ocurrido:

–Sentimos mucho lo que le ha ocurrido a tu hijo. De no haber tenido tantos caballos, no se habría caído y ahora tendría la pierna sana.

El anciano, fiel a su indiferencia, respondió:

–Es cierto, se ha roto la pierna al caerse del caballo. ¿Es bueno? ¿Es malo? ¿Quién sabe?

Al poco tiempo, estalló una guerra. Por mandato imperial, todos los hombres jóvenes físicamente capaces debían acudir inmediatamente para defender a su país. Todos los hombres del pueblo fueron a la guerra, menos el hijo del anciano, que no pudo ir por tener la pierna rota.

Los vecinos del pueblo volvieron a visitar al hombre y, esta vez, le felicitaron:

–¡Qué buena suerte tienes! Tu hijo es el único que se ha librado de la guerra gracias a tener la pierna rota.

En tono ecuánime, el viejo volvió a responder:

–Sí, mi hijo se ha quedado aquí. ¿Es bueno? ¿Es malo? ¿Quién sabe?

Sin quererlo, tendemos a juzgar todo lo que nos ocurre: esto es bueno, aquello malo, qué suerte tiene aquel, qué desgraciado es este otro. Y no es culpa nuestra, el cableado de nuestro cerebro funciona así por defecto. Nos cuesta hacer el honesto ejercicio de describir la realidad tal como es, sin emitir ningún juicio de valor. Nuestro condicionamiento, nuestras experiencias y nuestras creencias vitales nos impiden ver la realidad de manera objetiva. Los estoicos,

conscientes de la importancia que tiene para nuestra serenidad ser capaces de analizar la realidad sin añadir juicios de valor, se esforzaron en desarrollar técnicas para ser capaces de separar los hechos de las opiniones.

Como ya vimos, la filosofía estoica se divide en física, lógica y ética. En las líneas que siguen, nos adentraremos en el apasionante mundo de la lógica estoica y entenderemos cómo nos puede ayudar a separar lo objetivo de lo subjetivo, cómo nos ayuda a entender y gestionar mejor nuestras emociones y cómo podemos abrir nuestra mente para entender a los demás. Por último, también veremos cómo podemos entrenarnos en desarrollar esta capacidad.

Introducción a la lógica estoica

En la lógica estoica se incluye una epistemología o teoría del conocimiento. El término epistemología se deriva del griego epistéme (ἐπιστήμη), que significa «conocimiento» o, más concretamente, conocimiento científico, pero no conocimiento científico como lo consideramos hoy en día (como algo probado por la ciencia), sino conocimiento entendido como verdad. Lo contrario a este conocimiento epistemológico, a esta verdad, es la doxa (δόξα), que se refiere a la creencia común o a la opinión popular. Dicho de otra manera, la epistemología es cómo creamos, razonamos y fundamentamos el conocimiento, cómo comprobamos que lo que sabemos es verdad y no es una simple opinión.

Para los estoicos, el primer paso del conocimiento se da cuando los sentidos perciben impresiones o representaciones, que es todo lo que percibimos a través de los sentidos: sonidos, sabores, visiones, sensaciones. A lo largo de nuestra vida, como es lógico, nuestro cerebro recibe y procesa miles de millones de impresiones, las analiza automáticamente en una primera fase y, según ese análisis y otras experiencias y creencias previas ya arraigadas, les otorga una interpretación de lo que eso significa para nosotros.

Traslademos esta idea a lo cotidiano y veamos cómo funciona en el mundo de hoy. Imaginemos que tenemos una idea preconcebida sobre una persona de nacionalidad alemana, por ejemplo. Desde pequeños podemos haber interpretado, por lo que hemos visto y escuchado, que los alemanes son personas frías, serias y no demasiado expresivas. La próxima vez que veamos a un alemán en persona, nuestra mente le otorgará automáticamente esas características de las que acabo de hablar, porque esa es la creencia que tenemos de cómo es una persona alemana.

Volviendo a la lógica estoica, hemos recibido una impresión (ver al alemán) y le hemos atribuido unas cualidades sin darnos cuenta. Para un estoico, esto que nuestro cerebro acaba de hacer no es verdad, sino simple opinión. El hecho objetivo es que esa persona es alemana, y somos nosotros quienes le atribuimos una serie de características, de modo que otro ciudadano de cualquier otra parte del mundo que tenga una idea totalmente distinta sobre cómo es un alemán le

atribuirá unos atributos distintos. ¿Y en qué es útil esta idea? En que el hecho objetivo es el mismo (es una persona alemana), pero el significado que le damos distintas personas es diferente, lo que significa que, ante una misma representación (un alemán), hay diferentes interpretaciones (tantas como creencias sobre una persona alemana haya).

«Ejercítate, por tanto, en añadir de entrada a cada representación dolorosa o triste que te venga a la cabeza: "No eres más que una representación y de ningún modo lo que aparentas ser".»

EPICTETO

Epicteto nos está diciendo aquí que pongamos en tela de juicio las impresiones que estamos recibiendo, pues, de entrada, quizás sean erróneas y somos nosotros los que estamos interpretando incorrectamente lo que está sucediendo. Por eso los estoicos recomendaban someter a juicio todas y cada una de las impresiones que recibían del exterior, ya que las apariencias engañan y podríamos estar juzgando equivocadamente a nuestro amigo. Entonces, ¿qué podemos hacer? Aquí llegamos al segundo paso de la lógica estoica: verificar si esa impresión es verdadera o falsa. Como dicen los estoicos, «pedirle los papeles para ver si es quien dice ser», es decir, verificar que, cuando vemos a un alemán, efectivamente es una persona seria y poco expresiva y no un tipo extrovertido, y estar abiertos a la idea de que quizás nos estamos equivocando al interpretar la idea que tenemos de una persona alemana.

¿Y cómo podemos verificarlo? Según los estoicos, atendiendo a nuestra recta razón, esa que tenemos por pertenecer al género del ser humano y no al de los animales y que nos ha sido proporcionada por el Logos (idea estoica de dios) o universo racional del que formamos parte, y que corre por nuestras venas. En el caso del alemán, sencillamente tendríamos que utilizar la razón para hablar con él, conocerlo y ver si cumple con las características que le habíamos atribuido automáticamente, pues quizás sea una persona abierta y muy simpática. Cuando lo hayamos comprobado, y esto quizás no pueda hacerse en cinco minutos, entonces le daremos nuestro asentimiento a esa impresión, o no. Ahora sí, ahora que sabemos a

ciencia cierta qué tipo de persona es, podemos emitir nuestro veredicto y nuestros juicios de valor si queremos (es simpático, no lo es, etcétera).

Esto que acabamos de hacer, este paso racional intermedio entre impresión y conclusión o juicio de valor que nos genera esa impresión, se llama aprehender (agarrar) la representación al convertirla en una «representación cataléptica», una palabra viene del griego katálepsis (κατάληψις), que significa «acción de coger o aprehender». Dicho de otra forma, estamos agarrando esa impresión, la estamos aceptando como verdadera, como conocimiento científico y no como opinión popular. Así que, si, tras recibir una impresión por los sentidos, verificamos que es real y la aceptamos, para los estoicos estamos haciendo ciencia.

Sin embargo, existe un pequeño problema: el significado inicial que le damos a una impresión suele ser automático. No lo elegimos nosotros, está enraizado en nuestro interior, y normalmente no podemos separarnos de ese primer vapuleo que surge con el nacimiento de la emoción ante el miedo, por ejemplo. Los estoicos eran conscientes de que estas reacciones son instintivas, como el susto que nos llevamos después de un trueno o al abrir el buzón y ver una carta de Hacienda. Incluso el sabio estoico más perfecto no puede controlar este impulso, cosa que nos equipara de alguna manera a los animales, pero lo que nos diferencia de ellos es que, cuando los animales se libran del peligro, se vuelven a tranquilizar, mientras que los humanos seguimos dándole vueltas al tema, no vaya a ser que el peligro vuelva o sea peor de lo que pensamos.

Así pues, la razón, una de nuestras mejores ventajas evolutivas, también nos atormenta. Cuando la gacela escapa del león, vuelve a pastar tranquilamente, pero, en cambio, cuando nosotros vemos la carta de Hacienda en el buzón, pasamos el trayecto a casa rumiando qué habremos hecho y qué consecuencias tendrá. Es ahí, pues, donde debe actuar la razón, justo en ese momento. Si no hemos sido capaces de pillar a tiempo esa primera emoción, es en el estadio inmediatamente posterior donde, según los estoicos, debemos utilizar la razón, antes de que la rumiación y el autodiálogo negativo nos inunden de conclusiones que no nos ayudan en nada. Por eso Epicteto dice que «no son las cosas lo que nos perturba, sino los juicios que hacemos sobre esas cosas».

Reconozco que el ejemplo del alemán que he utilizado es algo absurdo. De hecho, cuando estuve en Alemania pude comprobar que la mayoría de los alemanes que conocí eran totalmente distintos a

como yo me los había imaginado. Sin embargo, seguir este proceso racional es extremadamente útil para interpretar la realidad, especialmente en nuestras relaciones con los demás y con los infortunios de la vida. Y es que aplicar la razón para mejorar nuestra interpretación sobre los eventos externos que no dependen de nosotros es un paso clave para estar más cerca de la ataraxia estoica. No debemos olvidar que gran parte de las cosas que nos perturban es lo que nos decimos sobre esos eventos externos, y lo que nos decimos suele venir determinado por la interpretación que damos a lo que nos pasa. De modo que, si somos capaces de aplicar estos pasos de la lógica estoica para entender mejor la realidad que nos rodea, podremos detener a tiempo el vaivén emocional con simples máximas, como, por ejemplo: «Eres tan solo una impresión que me hace sentir así, pero no voy a caer en tus redes. Yo elijo cómo responder».

En psicología moderna, existe un método llamado reestructuración cognitiva, y se trata de uno de los elementos principales de la terapia racional emotiva conductual de Albert Ellis, una rama psicológica que tiene el objetivo de modificar nuestro sistema de creencias y proporcionarnos otras más adaptadas a la realidad objetiva. Se basa en la idea de que gran parte de nuestro malestar emocional viene determinado por la forma en que interpretamos el entorno que nos rodea. Para la terapia racional emotiva conductual, pues, un acontecimiento, por sí mismo, no tiene asignado un valor emocional positivo o negativo, sino que es la interpretación que hacemos de ese acontecimiento lo que provoca una emoción u otra. En consecuencia, si interpretamos lo que pasa como algo positivo, el estado emocional derivado de esa interpretación también será positivo. En cambio, si lo interpretamos como algo malo, eso derivará en malestar emocional.

Después de la interpretación del acontecimiento aparecen de forma inmediata una serie de pensamientos automáticos, que son el pilar clave de la intervención de la reestructuración cognitiva. Ahí es donde hay que trabajar, en detectar a tiempo esos pensamientos. Pero darnos cuenta de los mismos es tan solo la primera parte del trabajo de la reestructuración cognitiva. La segunda es justamente la misma que proponían los estoicos: someter esos pensamientos a juicio, comprobar por qué pensamos lo que pensamos y si es posible que lo estemos exagerando. Por último, debemos cambiar esos pensamientos por otros que sean más objetivos y razonables.

Detectar a tiempo los patrones que suelen generarnos emociones negativas y malestar es fundamental para vivir una vida más serena, más feliz. A continuación, vamos a ver una serie de ejercicios prácticos para entrenar esta habilidad.

Gestionar las emociones como los estoicos

«Los actos de cólera y el dolor que experimentamos por las culpas ajenas son mayores que las propias cosas por las que nos encolerizamos y afligimos.»

MARCO AURELIO

Los estoicos, al contrario de lo que se cree, fueron pioneros en lo que se refiere a la gestión de las emociones. Como expuse al principio del libro, cuando oímos la palabra estoico, pensamos en alguien frío y sin emociones (te desafío a que preguntes a tu entorno más cercano qué es lo primero que se les viene a la cabeza cuando escuchan la palabra estoico), pero nada más lejos de la realidad. Estos filósofos eran conscientes de nuestra condición humana y sabían que la razón no siempre es lo primero que aparece cuando ocurren ciertos eventos perturbadores. Por tanto, como sabían que este tipo de eventos ocurrirían inevitablemente tarde o temprano, desarrollaron estrategias para prevenir la aparición de estas «pasiones» (como ellos llamaban a lo que hoy conocemos como emociones negativas), para lo que probaron y crearon métodos para lidiar con emociones como la ira, el arrepentimiento, la ansiedad, el estrés o la envidia que hoy se siguen poniendo en práctica en la psicología moderna. Vamos a ver, pues, qué técnicas psicológicas podemos poner en marcha para aprender a gestionar nuestras emociones como lo haría un estoico.

Crear un espacio entre estímulo y respuesta

«Pelea contra ti mismo: si pretendes vencer la ira, no puede vencerte ella a ti. Empiezas a vencerla si se esconde, si no se le da salida. Enterremos sus señales y contengámosla oculta y aislada. Esto se hará con grandes molestias de nuestra parte, pero, si le ha sido posible asomarse fuera de nosotros, se sitúa encima de nosotros. Desviemos en sentido contrario sus síntomas: que el semblante se relaje, la voz sea más suave, el paso, más lento; poco a poco el interior se transforma según el exterior.»

SÉNECA

Séneca, que tildaba a la ira de «locura breve», escribió un manual completo sobre esta «pasión» en el que aborda algunas estrategias para gestionarla. Aunque su escrito se centra en la ira, en realidad estas técnicas se pueden aplicar a cualquier emoción negativa (a las que los estoicos se referían, como ya hemos dicho, como pasiones).

Una estrategia común para gestionar una emoción negativa es dejar un espacio entre estímulo y respuesta con el objetivo de no dejarnos arrastrar por esas primeras impresiones y lograr que medie la razón. Para ello, el primer paso consiste en prestar atención a las señales que nos indican que está surgiendo. Séneca menciona algunas relacionadas con la ira: «Frente triste, andar precipitado, manos convulsas, tez cambiante y colorada, respiración entrecortada, dientes apretados...». Y es cierto que, cuando nos enfadamos, solemos experimentar estos síntomas que menciona Séneca: fruncimos el ceño, apretamos las manos, los dientes... Por tanto, es importante prestar atención al nacimiento de estas primeras señales y anotar mentalmente: «Eh, estoy empezando a enfadarme».

Esta idea de anotar mentalmente también puede encontrarse en la meditación budista, y es verdaderamente efectiva, pues el simple hecho de percibir objetivamente que está surgiendo una emoción y de apuntarlo mentalmente (tristeza, ansiedad, estrés, ira, envidia, miedo) es útil para empezar a trabajar sobre ello, porque no podemos

combatir lo que no sabemos que existe. Por tanto, el primer paso consiste en notar los síntomas que están surgiendo y apuntar mental y objetivamente la emoción que somos capaces de identificar. El segundo paso consiste en retrasar la respuesta a esa emoción. Las emociones surgen para dar un valor determinado a una experiencia externa y generar una respuesta adaptativa a esa experiencia. Así, si alguien nos insulta, nos ofendemos. Nuestro cerebro no viene entrenado para dar sobre la marcha una respuesta acertada a una reacción emocional, sino que a veces acierta y a veces se equivoca. La buena noticia, sin embargo, es que podemos entrenarnos en ello para aumentar el porcentaje de éxito, y una buena forma de hacerlo es tratando de retrasar la respuesta a la emoción en cuestión.

Séneca nos indica que debemos esperar, retrasar la pasión, tener paciencia, y una forma de hacerlo es apartándonos a un sitio en el que estemos a solas, donde podremos llevar a cabo varias estrategias: respirar profundamente, mirarnos al espejo para verificar esos síntomas en nuestro rostro y dialogar amistosamente con nosotros mismos. ¿Qué le diríamos a un amigo si viésemos que se está empezando a enfadar? ¿Acaso no seríamos más razonables?

En este sentido, en el libro La regla de los cinco segundos, la escritora Mel Robbins expone una idea muy interesante para entrenarnos en crear ese espacio de respuesta racional. Nos dice que, cuando estemos notando esos primeros atisbos emocionales, tenemos que empezar a contar hacia atrás, del cinco al uno, como se hace cuando van a lanzar un cohete al espacio, pero intercalando una respiración entre cada número: decimos mentalmente «cinco», inhalamos y exhalamos, «cuatro», inhalamos y exhalamos, «tres», inhalamos y exhalamos, «dos», inhalamos y exhalamos, y «uno», inhalamos y exhalamos. Al usar esta técnica, activamos nuestro córtex prefrontal e interrumpimos el flujo emocional natural, de modo que creamos un espacio de respuesta más racional.

También es muy útil, como vimos en el capítulo 5, recordarnos máximas que nos ayuden a calmarnos y a analizar la situación desde otra perspectiva más objetiva. Por ejemplo: «No son las cosas lo que nos perturba, sino nuestros juicios sobre las cosas» o «Esta situación es una prueba para mi carácter, ¿cómo elijo responder?». Por último, una vez que hayamos identificado las primeras sensaciones, anotado mentalmente la emoción y creado ese espacio de respuesta, el último paso consiste en relajar la tensión para mantener la calma. Si vemos que tenemos la mandíbula tensa, la relajamos. Si tenemos el ceño fruncido, lo relajamos. También podemos probar a sonreír, aunque nos parezca artificial en ese momento.

Otro de los consejos que nos da Séneca es hacer movimientos lentos. Cuando tenemos ansiedad o estrés, solemos acelerarnos: comemos rápido, andamos deprisa, aumentamos la presión arterial. Por ello, una buena estrategia es tratar de hacerlo todo lo más despacio que podamos. Así pues, podemos hacer respiraciones lentas y profundas y obligarnos a movernos lo más lentamente posible, incluso tratar de andar lo más despacio que podamos. La mente sigue al cuerpo, y, si el cuerpo hace movimientos lentos, la velocidad de nuestra mente también se ralentizará. Sin embargo, no funcionará de inmediato, no nos calmaremos a los tres segundos, pero poco a poco iremos comprobando cómo vamos bajando las revoluciones. De este modo, con tiempo, práctica persistente y paciencia, desarrollaremos una calma mental a prueba de bombas.

Para acelerar el entrenamiento de este ejercicio, podemos someternos voluntariamente y generarnos a nosotros mismos emociones negativas. Por ejemplo, podemos ponernos un vídeo de algún político que esté en nuestras antípodas ideológicas (aquí surgen las emociones rápidamente) o de otra persona que no sea de nuestro agrado. Poco a poco, podremos ver cómo empezamos a enfadarnos y a juzgar lo que dice, y ahí es donde empieza el entrenamiento: nos damos cuenta de los primeros signos de la emoción, la anotamos mentalmente, creamos un espacio, respiramos, nos relajamos y dejamos ir la emoción. Las palabras clave son, pues, ecuanimidad, serenidad y ataraxia.

Abrir la mente: analizar sin juzgar para comprender

«Cuando alguien te perjudique con su acción o hable mal de ti, recuerda que actúa o habla creyendo que cumple con su deber. Es imposible que se guíe por lo que se te aparece a ti, sino por lo que se le aparece a él. Teniendo en cuenta esto, trata con afabilidad a quien te injurie. Y, siempre que esto ocurra, di para ti mismo: "Tal fue su juicio".»

EPICTETO

Aquí podemos ver un ejemplo de que los estoicos, lejos de ser personas frías y sin emociones, se preocupaban por entender el punto de vista de los demás para entenderles mejor y comprender el origen de sus actuaciones, por lo que mostraban primero empatía y luego compasión («Trata con afabilidad a quien te injurie»). Partían de la base de que las personas son buenas por naturaleza, de modo que, si alguien nos hace algo malo, no es por maldad, sino por desconocimiento. No debemos olvidar que esa persona piensa que está actuando bien. No obstante, Epicteto no fue el único estoico en el que podemos observar trazos de empatía y compasión, pues también se encuentran en Marco Aurelio, cuyo conocimiento filosófico está influenciado por el propio Epicteto.

«Cuando alguien cometa una falta contra ti, considera enseguida qué opinión sobre el bien o el mal le ha llevado a ello. Cuando hayas visto la causa, le compadecerás y no experimentarás ni sorpresa ni cólera. Porque, si tú mismo tienes tu misma opinión, o parecida, sobre el bien, debes perdonarle; y, si no compartes su opinión sobre el bien y el mal, entonces te será más fácil ser indulgente con su error.»

MARCO AURELIO

Aquí nuevamente vemos que los estoicos intentan comprender al otro y no juzgar su punto de vista, lo que demuestra no solo que tienen emociones, sino que, además, son justos, bondadosos, compasivos y empáticos. Para ser capaces de ejercitarnos en esta habilidad, debemos recordar ciertas máximas que nos ayuden a hacerlo y decirnos a nosotros mismos: «Tal fue su juicio». Debemos, pues, recordarnos que cada persona lleva a sus espaldas una mochila con diferentes creencias, experiencias e ideas, y que no tienen por qué ser las mismas que las nuestras. Los demás no son mejores ni peores que nosotros, solo diferentes, y por eso se comportan de forma diferente. Por tanto, nuestro deber, lo que está bajo nuestro control, es actuar con virtud y ser buenas personas con ellos.

Unas preguntas muy válidas que podemos hacernos cuando estemos juzgando o reprobando el comportamiento de alguien pueden ser: «¿Qué experiencias ha tenido esta persona?», «¿Cómo ve ella el mundo?», «¿Qué razonamiento le puede haber llevado a actuar así?». Para entrenarnos en esta apertura mental, podemos servirnos una vez más de los ejemplos del punto anterior: crear un espacio mental de respuesta a través de la relajación y la respiración. Y podemos entrenarnos voluntariamente de la misma manera, pues no siempre estaremos expuestos a conversaciones y situaciones que nos requieran esta forma de pensar, por lo que en cualquier momento podemos ver un debate por internet e intentar entender por qué cada parte dice lo que dice, qué creencias puede haber detrás y cuáles pueden ser sus motivaciones. Al fin y al cabo, si entendemos mejor a los demás, nos ponemos en su lugar y los tratamos con empatía, comprensión y compasión, estaremos un paso más cerca de la serenidad mental.

Distanciamiento cognitivo: describir la realidad objetiva sin añadir juicios de valor

«Razonamientos como los que siguen no son concluyentes: “Soy más rico que tú, luego soy mejor que tú”; “Soy más elocuente que tú, luego soy mejor que tú”. Estos otros, en cambio, son más concluyentes: “Soy más rico que tú, luego tengo más dinero que tú”; “Soy más elocuente que tú, luego mi dicción es mejor que la tuya”.»

EPICTETO

Epicteto se adelantó casi dos mil años en darse cuenta de que nuestras emociones están formadas en gran medida por nuestras creencias subyacentes, especialmente por ciertos juicios de valor. Por ejemplo, en la frase anterior trata un tema muy común: creer que alguien es mejor por tener más dinero o ser más elocuente. Nuestro cerebro es presa de multitud de sesgos cognitivos y creencias que le llevan a relacionar dinero con superioridad, pero ahí está Epicteto para recordarnos que alguien que tiene más dinero que nosotros no es mejor que nosotros, simplemente tiene más dinero. Tampoco es peor, simplemente tiene más dinero.

Entrenarnos en describir la realidad de forma objetiva, con palabras llanas y sin añadir juicios de valor, es una habilidad estoica fundamental para estar más cerca de la paz mental. «Esta puerta es un trozo de madera marrón» no es debatible, pues lo es de forma objetiva. En cambio, «Esta puerta es feísima, no sé cómo tienes tan mal gusto» ya es un juicio de valor que puede llevar a discusiones, resentimientos («Se está metiendo con mi gusto») y malestar emocional. Aaron T. Beck, uno de los pioneros de la terapia cognitivo conductual, explica esta diferencia con la siguiente analogía: «Supón que llevas unas gafas con los cristales tintados de color rosa y que los objetos que ves son realmente de color rosa. Supongamos que un día esas gafas se te caen de la cara y te permiten ver las cosas tal como son, aunque solo sea por unos minutos. Tanto si te vuelves a poner las gafas como si no, ahora te das cuenta de que el mundo no está

realmente teñido de rosa: es solo el color de las gafas a través de las que estabas mirando».

Esta técnica, que la psicología moderna denomina «distanciamiento cognitivo», es la diferencia entre mirar las cosas a través de gafas de color y sin ellas y consiste en separar o distanciar nuestras opiniones de los acontecimientos a los que se refieren, lo que nos ayuda a mejorar nuestra gestión emocional ante los eventos externos. Una excelente forma de hacerlo es siguiendo el consejo del emperador Marco Aurelio: «Igual que sobre los alimentos puedes imaginar que se trata en cada caso del cadáver de un pez, de un pájaro o de un cerdo; y, del mismo modo, imaginar sobre el vino del Falerno que es zumo de uva y que una toga de púrpura son pelos de oveja manchados con la sangre de una concha [...], del mismo modo que eres capaz de ver qué es realmente cada una de estas cosas, conviene que hagas lo mismo a lo largo de tu vida, y así, cuando creas que algo es extraordinariamente confiable, desnúdalo y contempla su trivialidad sin disfraces».

Marco Aurelio nos está dando aquí las claves del siguiente ejercicio: describir las cosas tal como son, en su esencia más básica. Si estamos en un banquete, abrumados por el lujo a nuestro alrededor, y empezamos a sentir que todo eso nos viene demasiado grande, podemos hacer el ejercicio de Marco Aurelio: «Este filete tan solo es el cadáver de un cerdo. Aquel vestido al final es lana de oveja. Este vino es solo zumo de uva». Se trata, pues, de restarle importancia a aquello que nos rodea si nos causa un malestar emocional, lo que no significa que no podamos disfrutar (con moderación) de ello, sino que prevenimos que altere nuestra serenidad.

Una buena forma de practicar esta habilidad es dedicar un tiempo deliberado a describir las cosas que tenemos a nuestro alrededor de la forma más precisa que sepamos, teniendo en cuenta su naturaleza. ¿De qué está hecho ese teléfono móvil que tanto tiempo llevas deseando? Vamos a ver cómo podemos hacerlo para rebajar ese deseo. Debemos recordar que se trata simplemente de una combinación de plástico, hierro, aluminio, silicio y otros materiales. ¿Realmente queremos ligar nuestra felicidad a un trozo de plástico? Podemos probar a hacerlo con todo lo que nos rodea, y veremos que en realidad nada es tan importante ni tan impresionante como parece a simple vista.

La meditación también puede ayudarnos a describir la realidad de forma más objetiva, porque se centra precisamente en observar lo que ocurre sin juzgarlo. Cuando empezamos a meditar, una de las

primeras instrucciones que nos dan es que nos concentremos en la respiración. Al hacerlo, inevitablemente, comenzarán a emerger todo tipo de pensamientos, y se trata de ver ese pensamiento, anotarlo mentalmente y dejarlo ir sin juzgarlo. Si tenemos la atención puesta en la respiración y nos damos cuenta de que estamos pensando: «Cuando acabe de meditar tengo que ir a hacer la compra», lo que tenemos que hacer es anotar el pensamiento diciendo mentalmente: «Estoy pensando que tengo que ir a hacer la compra» y volver a la respiración. En cambio, lo que tendemos a hacer es juzgar, y nos decimos: «¿Por qué estoy teniendo este pensamiento inútil si tengo que centrarme en la respiración?», algo que no ayuda. Los pensamientos son los que son, y somos nosotros quienes les damos un significado.

Estas técnicas que he propuesto con la ayuda de mis estimados estoicos son, en definitiva, un entrenamiento mental y, como todo entrenamiento, lleva tiempo. Así, si no hemos corrido nunca, no podemos pretender correr una maratón en quince días, y con la mente ocurre lo mismo, con el inconveniente añadido de que los avances son incluso menos perceptibles. Si vamos al gimnasio para ganar músculo, podemos comparar fotografías de antes y después para evaluar el progreso. Si corremos, podemos medir los tiempos y nuestro ritmo cardíaco. El avance mental y espiritual, en cambio, no son tan sencillos de medir. ¿Cómo podemos hacerlo, entonces? Una buena idea es evaluar nuestro estado anímico general y si hemos cambiado nuestras respuestas ante ciertos estímulos, pero esto requiere una reflexión sincera. ¿Notamos más paz mental en líneas generales? ¿Nos enfadamos menos por cosas que antes nos irritaban fácilmente? También podemos preguntar a nuestro entorno más cercano. ¿Nos perciben más calmados? ¿Han notado algún cambio en nuestro comportamiento?

Feliz camino a la serenidad de espíritu.

Resumen del capítulo

Tendemos a juzgar todo cuanto ocurre. Nos cuesta hacer el ejercicio de describir la realidad tal como es, sin emitir ningún juicio de valor.

Los estoicos se esforzaron en desarrollar técnicas para ser capaces de

separar los hechos de las opiniones.

La lógica estoica nos ayuda a cuestionar las impresiones para no darles nuestro asentimiento inmediato.

Podemos crear un espacio entre estímulo y respuesta para elegir cómo queremos responder ante los hechos externos.

Los estoicos partían de la base de que las personas son buenas por naturaleza. Si alguien nos hace algo malo, no es por maldad, sino por desconocimiento.

Describir las cosas tal como son nos ayuda a distanciarnos de ellas cognitivamente.

13.

Define tu modelo estoico: cómo actuar siempre con virtud

«Tenemos que escoger a un hombre bueno y tenerlo siempre ante nuestros ojos, para que vivamos como si nos estuviera contemplando y lo hagamos todo como si nos estuviera viendo.»

SÉNECA

Al terminar de trabajar, Rubén volvía a casa todos los días por el mismo camino. Recogía a su hijo Alberto del colegio, tomaban un helado en el parque y emprendían juntos el camino de vuelta.

Un día, al salir del parque, Rubén decidió cambiar de calle para añadir algo de emoción a la ruta. En vez de girar a la izquierda, como todos los días, esta vez fueron por la derecha.

Tras avanzar unos metros, vieron un patinete eléctrico tirado. Alguien lo acababa de usar y lo había dejado en el suelo en vez de colocarlo de pie. Rubén se agachó, cogió el patinete y lo colocó de pie cerca de la pared para asegurarse de que no volviera a caerse.

Su hijo, que no acababa de entender por qué su padre había colocado un patinete que no era suyo, le preguntó:

–Papá, ¿por qué has colocado ese patinete? No es tuyo, y tampoco sabes de quién es. No te ha visto nadie y no pueden darte las gracias.

–Lo sé, hijo. Pero yo sí que me estoy viendo. Este patinete es propiedad de alguna empresa y, si fuera mío, no me gustaría que estuviera tirado en el suelo.

Ya sabemos que la razón de ser de la filosofía estoica es actuar con

virtud, de acuerdo con nuestra naturaleza, algo que no siempre es sencillo. De hecho, es posible que hacerlo atente contra nuestros intereses personales y nos perjudique. Sin embargo, para los estoicos, esto no importa. Si es lo que debemos hacer, si es justo, valiente o sabio, debemos llevarlo a cabo. El estoicismo trata de que seamos la mejor versión que podamos ser en cada uno de los «papeles» que interpretamos en nuestra vida: como padres, madres, parejas, amigos, profesionales... Se trata, pues, de ejecutar cada acción lo mejor que sepamos, especialmente cuando estamos a solas y nadie nos ve.

Sin embargo, es más fácil ser mejores profesionales bajo la atenta supervisión de nuestro superior. Daremos lo mejor de nosotros mismos si nuestro entrenador nos está observando. Trataremos de comportarnos con más educación cuando salgamos a cenar con otras personas. Pero ¿qué ocurre con todas estas acciones cuando nadie nos está mirando? ¿Cómo actuaremos cuando estemos a solas?

Imaginemos que debemos entregar una presentación en el trabajo. Sentimos estrés y cansancio acumulado. Llevamos unos días más irritados de lo normal y no nos apetece añadir unos pequeños detalles a la presentación, aunque sabemos que hacerlo la mejoraría sustancialmente. Pensamos que nadie se va a dar cuenta, así que la enviamos como está y pasamos a la siguiente tarea sin darle muchas vueltas. Otro ejemplo: estamos preparando un regalo para el cumpleaños de una amiga, pero tenemos otras muchas cosas que hacer y nos lo queremos quitar de en medio rápido. Total, ella no sabe que le estamos preparando algo, por lo que cualquier cosa que le regalemos le hará ilusión. Nadie caerá en lo que podríamos haber hecho mejor. Y otro más: con nuestra pareja tenemos organizado un cuadrante por semanas en el que nos hemos comprometido a turnarnos en la limpieza del hogar. Es sábado y hoy nos toca a nosotros limpiar la cocina, no hay negociación posible. Sin embargo, esta semana ha sido durísima. Hemos tenido mucho trabajo, los niños se han portado fatal y no nos apetece pasar el día en que nos podemos descansar precisamente limpiando, así que elegimos hacerlo rápidamente y sin prestar demasiada atención. Más que hacerlo para que la cocina quede limpia, lo hacemos por cumplir, para que no nos lo puedan echar en cara.

Ahí está la clave que diferencia a las personas excelentes de las mediocres. En esa elección de actuar con virtud o actuar para cumplir, en ese «Total, nadie se va a enterar» o «Solo lo voy a saber yo». Ahí es donde debemos actuar, porque esas pequeñas decisiones aisladas y aparentemente sin importancia son las que van moldeando nuestro carácter poco a poco. Una persona detallista no lo es solo en los días

grandes, sino en todo lo que hace, pues se ha convertido en alguien detallista a diario, aplicando esa diligencia en cosas que aparentemente no tenían importancia, en cosas de las que nadie iba a darse cuenta. Cuando estamos a solas tendemos a ser menos exigentes con nosotros mismos que cuando alguien nos está viendo, y los estoicos se preguntan por qué. ¿Acaso nuestra opinión sobre nuestras propias acciones nos importa menos que la de los demás? ¿Damos más importancia a lo que piensen los demás sobre nuestro proceder que a lo que pensamos nosotros mismos?

«Si son honestas tus acciones, que todos lo sepan; si son sucias, ¿qué importa que nadie lo sepa, si lo sabes tú? ¡Desgraciado de ti, si menosprecias a ese testigo!»

SÉNECA

Naval Ravikant, emprendedor, inversor y filósofo de origen indio, tiene una frase que va muy en línea con el pensamiento estoico y que resume perfectamente esta idea: «No hagas cosas que sepas que son moralmente malas. No porque alguien te esté mirando, sino porque tú lo estás haciendo. Tú siempre lo sabrás. La autoestima es solo la reputación que tienes contigo mismo». Esa es, pues, la clave para actuar siempre con virtud: «Yo me estoy viendo». Aunque nadie me vea, yo sí que me veo. ¿Por qué no voy a demandar lo mejor de mí mismo?

De Epicteto se dice que vivía con la puerta de su casa abierta para que todo el mundo viera como actuaba, para que los que por allí pasaran supieran que no tenía nada que esconder y que sus acciones eran congruentes con lo que predicaba. Marco Aurelio, por ejemplo, menciona en sus Meditaciones que él cree que nunca deberíamos desear nada que tuviera muros o cortinas, que no debería importarnos que nuestras acciones estuvieran a la vista de cualquiera. Séneca, en sus Cartas a Lucilio, menciona también una idea similar, pues dice que «vivimos de un modo que ser vistos de repente significa ser descubiertos».

Pero, si estamos haciendo lo correcto, ¿qué tenemos que esconder? En cambio, si sentimos que tenemos algo que esconder, quizás deberíamos replantearnos la acción que estamos a punto de llevar a

cabo. Sin embargo, no siempre tendremos a alguien que nos esté observando, pues no estamos acompañados las veinticuatro horas del día y, cuando nos encontramos sin energía, estresados o sentimos miedo, actuar con virtud no es sencillo. Por eso, los estoicos tenían otra solución para este tipo de situaciones: hacer el ejercicio psicológico de imaginar que alguien nos está mirando. Pensaban que una de las mejores maneras de actuar con virtud cuando estamos a solas es hacerlo como si alguien más nos estuviera vigilando, como si nuestras acciones estuviesen siendo evaluadas por alguien, y preferiblemente alguien a quien admiramos y respetamos.

«Es mucho más grande vivir como si estuviéramos bajo la mirada de algún hombre bueno y siempre presente, pero yo me quedo contento si haces todo lo que haces como si cualquiera te viera.»

SÉNECA

Actuar como si estuviéramos siendo observados nos ayuda a desarrollar una gran capacidad de autoconciencia para mejorar nuestro comportamiento, sobre todo si imaginamos que nos está observando, por ejemplo, un mentor. En este sentido, Galeno, el médico de Marco Aurelio, decía que nunca debemos relajar nuestra vigilancia sobre nosotros mismos. El propio Zenón de Citio decía también que debemos actuar cuidadosamente en todas las ocasiones, como si tuviéramos que responder por ellas a nuestros profesores.

Podemos comenzar a practicar este sencillo ejercicio en cada una de nuestras acciones, porque es un buen camino para tener la conciencia tranquila, algo fundamental para alcanzar la ataraxia estoica. Así, podemos empezar por preguntarnos: «¿Haría esto que voy a hacer si alguien me estuviese viendo?».

Técnica del modelado

«Proponte cuanto antes un estilo y un modelo de vida, y atente a ellos cuando estés solo contigo mismo y cuando te encuentres con los demás.»

EPICTETO

Los seres humanos aprendemos instintivamente una gran cantidad de conductas por observación e imitación. Especialmente en nuestra infancia, tendemos a imitar lo que hacen los adultos, de modo que, si vemos a nuestros padres ponerse la servilleta en el regazo a la hora de comer, acabaremos haciendo lo mismo. Por eso, el psicólogo canadiense-estadounidense Albert Bandura habló del aprendizaje por modelos en su teoría del aprendizaje social. Partiendo de la premisa de que la mayor parte de nuestro conocimiento proviene del aprendizaje por observación de figuras de referencia, desarrolló una serie de técnicas de adquisición de nuevas conductas conocidas como técnicas de modelado.

En líneas generales, estas técnicas consisten en imitar de forma sistematizada el comportamiento de un modelo para incorporarlas a nuestra forma de actuar. Aunque no establecieron un procedimiento específico de trabajo en este sentido, los estoicos ya hablaron de establecer un modelo al que imitar y comportarnos como lo haría él en cada situación que tengamos delante. Los estoicos, de hecho, desarrollaron su propio modelo, ante el que se comparaban para medir su progreso como filósofos: el sabio. Este sabio estoico es una figura creada como un ideal al que aspirar, pero que no existió, y sus características serían las de un estoico perfecto: imperturbable, sereno ante cualquier adversidad, virtuoso en sus acciones, sabio, justo, valiente y moderado. Así, cuanto más cerca estuviera su comportamiento del de ese modelo de sabio estoico, más habrían progresado en su camino filosófico.

Nosotros podemos hacer lo mismo: definir qué características queremos adquirir, qué hábitos y conductas queremos desarrollar,

quién conocemos que tenga alguna de esas cualidades que admiramos, y tratar de empezar a comportarnos de esa manera siempre que tengamos ocasión. Imaginemos, por ejemplo, que admiramos la fortaleza de las personas que consideramos que tienen una disciplina superior a la nuestra. Cuando les vemos actuar, solemos preguntarnos: «¿Cómo tienen esa fuerza de voluntad? ¿Cómo consiguen hacerlo siempre? A mí me gustaría ser igual».

El exmarine Jocko Willink, una de las personas más inspiradoras que conozco y famoso por su lema «disciplina es igual a libertad», entrena su disciplina levantándose todos los días a las cuatro y media de la madrugada, pues asegura que le ayuda a empezar su día con buen pie y a ser más productivo durante todas esas horas en que los demás están durmiendo. Cuando el resto se levanta, él ya ha conseguido hacer más cosas de las que probablemente hará el resto a lo largo de toda la jornada. Cuando le preguntaron cómo consiguió establecer esa rutina, simplemente contestó: «Si quieres tener más fortaleza mental, es sencillo: ten más fortaleza mental. No te pongas a pensar en ello. [...] Tener fortaleza es, por encima de todo, una decisión para tener más fortaleza. Y se puede ganar fortaleza ahora mismo, en tu siguiente decisión. ¿Tienes problemas para decir “no” al postre? Ten más fortaleza. Haz que sea tu prioridad. ¿Puedes elegir entre escaleras y ascensor? Usa la escalera. Da igual que empieces por algo pequeño o grande. Si quieres tener más fortaleza, ten más fortaleza».

Aunque hasta ahora hemos hablado solo de fortaleza y disciplina, una de las cuatro virtudes de los estoicos, podemos aplicar esta idea a cualquier virtud que queramos mejorar. Creatividad: ¿qué haría una persona creativa? Amabilidad: ¿cómo respondería una persona amable? Empatía: ¿qué haría una persona que se mete en la cabeza de los demás? Simplemente se trata de una decisión que debemos tomar. Pero, para que sea efectiva, debemos convertirlo, como dice nuestro amigo Jocko, en una prioridad para nosotros.

«¿Qué clase de persona quieres ser? Comienza por decírtelo a ti mismo; después, de acuerdo con ese modelo, regula tus acciones.»

EPICTETO

El proceso del modelado consta de los siguientes pasos:

Escribimos una serie de características que nos gustaría desarrollar. Ya hemos visto que las virtudes estoicas (sabiduría práctica o prudencia, coraje, templanza y justicia) son unos excelentes puntos de partida, pero no tienen por qué ser los nuestros. Quizás admiremos otras cualidades, como la empatía, el amor, la creatividad o el sentido del humor, y se trata de que elijamos libremente los atributos o valores que a nosotros nos gustaría desarrollar.

Elegimos una o varias personas que representen esas cualidades. Si una persona reúne todas las propiedades que a nosotros nos gustaría desarrollar, excelente. Pero, si no las tiene todas, podemos elegir a varias personas y desarrollar nuestro propio modelo que seguir. Una buena idea es dibujar la silueta de una persona en un papel y escribir en torno a ella una serie de cualidades que admiremos. Posteriormente, podemos situar ese dibujo en un lugar visible para que podamos acudir a él cada vez que queramos recordarnos el tipo de persona ideal que aspiramos a ser.

Pensamos en cómo se comportaría ese modelo en diferentes situaciones. Una buena idea es preguntarnos, por ejemplo: «¿Qué haría una persona calmada en esta situación? ¿Cómo respondería en este momento una persona empática? ¿Qué decisión tomaría una persona valiente?». Se trata de crear nuestras propias preguntas en función de los valores que hayamos elegido y actuar en consecuencia lo mejor que sepamos.

Tratamos de imitar ese comportamiento hasta que lo adquiramos como nuestro. Victor Küppers, en su fantástico libro Vivir la vida con sentido, dice que actuemos como si... hasta que lo seamos. Concretamente, pone el ejemplo de una persona que quiere escuchar mejor y nos dice que para desarrollar esta cualidad tratemos de imaginar que somos la persona que mejor escuchamos del mundo. En la siguiente interacción que tengamos, intentemos escuchar como lo haría la persona que mejor escucha del mundo. Si desarrollamos este hábito y tratamos de implementarlo siempre que tengamos ocasión, quizás no nos lleguemos a convertir en la persona que mejor escucha del mundo, pero sí que seremos capaces de escuchar muchísimo mejor de lo que lo hacíamos antes. Una vez más, podemos entrenarnos voluntariamente en esta habilidad. Por ejemplo, podemos reproducir un vídeo en internet e intentar escucharlo como lo haría la mejor persona del mundo.

Sin embargo, para percibir estas mejoras en nuestra personalidad, es

importante ir poco a poco y tener paciencia, pensar en el largo plazo, pues no podemos pretender ser una persona completamente distinta de un día para otro. En el mismo libro, Küppers también da una recomendación muy práctica: elegir una cualidad cada mes y tratar de trabajar solo en eso los siguientes treinta días. Al cabo de un año, seremos unas personas totalmente diferentes a las que somos hoy. Lo que nos lleva al último capítulo del libro: mejorar un uno por ciento cada día.

Resumen del capítulo

Debemos actuar con virtud, sobre todo cuando nadie nos ve.

Las pequeñas decisiones aisladas y aparentemente sin importancia son las que van moldeando nuestro carácter.

Los seres humanos aprendemos instintivamente una gran cantidad de conductas por observación e imitación.

Si elegimos un modelo de conducta e intentamos imitarlo, seremos capaces de cambiar nuestro comportamiento.

14.

Un uno por ciento cada día

«Roma no se construyó en un día, pero ponían ladrillos a diario.»

JAMES CLEAR

Quinto Sertorio, destacado político y militar romano, estaba aumentando su popularidad entre sus tropas, las tribus y los bárbaros, que cada vez más le apoyaban desde todos los rincones de Hispania. Sin embargo, estaba preocupado porque percibía un aumento desmesurado de la confianza entre los recién incorporados a su ejército. No tenían disciplina ni paciencia y querían combatir con el enemigo a campo abierto, ejército contra ejército, tan confiados como estaban en su superioridad.

Como no podía convencerlos con palabras, lo hizo con pruebas. Sertorio convocó una Asamblea General y se presentó a ella con dos caballos, uno de ellos viejo y muy débil y otro joven, grande y fuerte. Junto al caballo débil situó a un hombre fuerte y alto y junto al caballo fuerte situó a un hombre débil y bajo. Ordenó al hombre fuerte arrancar de un tirón toda la cola del caballo débil, mientras que al hombre débil le ordenó arrancar uno a uno todos los pelos de la cola del caballo más fuerte.

El hombre fuerte, tras utilizar toda la fuerza que tenía sin conseguir nada, frustrado, renunció a seguir tirando. El hombre débil, por su lado, rápidamente y sin ningún problema, dejó completamente pelada la cola del caballo robusto.

Acto seguido, Quinto Sertorio se puso de pie y explicó: «Ahora podéis ver, amigos, que la perseverancia es mucho más efectiva que la fuerza bruta. Esta es la naturaleza de mi ejército. Muchas dificultades no pueden ser vencidas todas a la vez, pero ceden si las dominamos una a una. Un esfuerzo persistente y continuo es invencible».

Elegir una filosofía de vida no es fácil, no es una decisión que se deba tomar a la ligera, sino que debe ser meditada. Requiere, además, esfuerzo, persistencia y comprensión con nosotros mismos, pues el crecimiento es incómodo, pero merece la pena. Sin embargo, vivir sin una filosofía de vida, sin unos valores que nos guíen, es una alternativa menos recomendable. Pierre Hadot no lo puede resumir mejor: «El discernimiento de lo que depende de nosotros y lo que no depende de nosotros no consiste exactamente en un discernimiento teórico, sino que compromete la totalidad de la vida». Así pues, si decidimos elegir el estoicismo como filosofía de vida, debemos ajustar ciertos comportamientos al tipo de persona que queremos ser. Como dice Hadot, la dicotomía del control no es solamente teoría, cambia toda nuestra percepción de la vida y de los eventos externos y nos otorga una responsabilidad moral en todo aquello que podemos controlar, que es más de lo que pensamos.

En este libro hemos visto muchas prácticas para iniciarnos en este camino del estoicismo. Sin embargo, pensemos en la estrategia de Quinto Sertorio: arranquemos la cola del caballo pelo a pelo, no toda de golpe. Se trata, entonces, de ir mejorando día a día, poco a poco, mejorando ese uno por ciento, poniendo ese ladrillo todos los días. Séneca escribió hace casi dos mil años en sus Cartas a Lucilio que «la firmeza la hace el entrenamiento continuo». Así pues, la idea de practicar todos los días no es nueva. Sin embargo, como he dicho antes, el crecimiento es en muchas ocasiones tan imperceptible como incómodo. Y esta es una verdad que no he encontrado en muchos sitios: el crecimiento es incómodo, principalmente por dos motivos.

El primero es que las nuevas conductas y hábitos que queramos incorporar chocarán con nuestra «antigua» forma de ser, pues nuestro cerebro está acostumbrado a actuar de una forma determinada que garantiza su supervivencia y comodidad, de modo que enfrentarlo a retos, incomodidades y, en definitiva, a otra manera de interactuar con la realidad no hará sino generarle rechazo. Por otro lado, tendremos voluntad de querer progresar y mejorar, pero no siempre seremos capaces. Como he dicho, nuestro cerebro se siente amenazado con el cambio, y, fruto de ese rechazo, nos hará caer en antiguas conductas. Paradójicamente, esto nos generará un sentimiento de culpa, ya que queremos cambiar, avanzar, ser mejores, pero no siempre nos sentimos capaces, y nos sentimos culpables por ello.

Cuando esto ocurra, será momento de recordar una máxima de Marco Aurelio, al que parecía ocurrirle algo similar: «No te disgustes, ni

desfallezcas, ni te impacientes, si no te resulta siempre factible actuar de acuerdo con rectos principios. Por el contrario, cuando has sido rechazado, reemprende la tarea con renovado ímpetu y date por satisfecho si la mayor parte de tus acciones son bastante más humanas». Se recuerda, pues, que no siempre le será factible actuar de acuerdo con los principios que se ha propuesto y que no debe disgustarse por ello. Al revés, debe intentarlo con más ímpetu y estar contento si es capaz de cumplir esos principios la mayoría de las veces, y nosotros debemos hacer lo mismo.

La vida ya es lo suficientemente dura. Nuestros días son estresantes, tenemos que correr desde primera hora de la mañana para llegar a todo. Tenemos, además, trabajos demandantes, lidiamos con personas complicadas, nuestros hijos no siempre se portan como nos gustaría. Por si fuera poco, nos bombardean con noticias difíciles a diario, desgracias que ocurren en todas partes del mundo. Por suerte, la filosofía nos ayudará a vivir mejor todas esas situaciones, pero debemos tener paciencia y, muy especialmente, ser benevolentes con nuestros errores, porque los vamos a cometer. Para eso, ayudará poner la atención no en nuestra situación actual, sino en nuestra trayectoria. Como recuerda el emperador filósofo, si la mayoría de nuestras acciones son bastante más humanas, podremos estar satisfechos.

Me gustaría terminar este libro con una petición diferente: que el lector no crea nada de lo que he escrito, que lo someta todo al escrutinio de su propia experiencia, que trate los ejercicios que he propuesto con la mentalidad de un científico: validando hipótesis. En este libro planteo la hipótesis de que llevar a cabo ciertas prácticas puede mejorar determinados aspectos de nuestra vida. Está bien, validemos esa hipótesis mediante un experimento. Comprobemos qué funciona, qué no y actuemos en consecuencia. Pero no aceptemos todo lo que leemos sin comprobarlo en nuestra propia vida.

Séneca dijo: «Entonces, ¿qué? ¿No voy a seguir las huellas de los antiguos? Por supuesto tomaré el camino trillado. Pero, si encuentro otro más accesible y llano, lo potenciaré. Quienes antes que nosotros abordaron estas cuestiones no son nuestros dueños, sino nuestros guías». Séneca leyó a los primeros estoicos y le convencieron la mayor parte de sus ideas, pero no todas. Por eso dice que, si encuentra otro camino más accesible y llano, es decir, si es capaz de encontrar otras ideas que le convenzan más, las seguirá. Y eso es justo lo que quiero que se haga con este libro. He expuesto las ideas y los ejercicios de la mejor forma que he sabido, que en realidad era lo único que estaba bajo mi control. Sin embargo, no puedo esperar que el lector las aplique, pues es algo que no puedo controlar. Pero no por ello dejaré

de despedirme con las palabras del emperador Marco Aurelio, aquellas que nos empujan a dejar de procrastinar, a no dejar las cosas para mañana, pues no sabemos si estaremos vivos para entonces. De nosotros depende empezar a trabajar ya en ser la mejor versión que podemos ser, en ser un uno por ciento mejores cada día.

«Presta atención a lo que tienes entre manos, sea actividad, principio o significado. Justamente tienes este sufrimiento, pues prefieres ser bueno mañana a serlo hoy.»

MARCO AURELIO

Memento mori.

Agradecimientos

En primer lugar, quiero dar las gracias a mi mujer Isabel, por su amor incondicional, por creer en mí y en este proyecto desde el primer minuto. Por inspirarme a que sea mejor persona, a que viva según mis valores y por hacer la primera revisión y edición de este libro, por corregirme cuando me equivoco. Por decirme lo que le gusta, pero, sobre todo, lo que no. Siempre digo que en casa hay una persona estoica y otra que habla de estoicismo y creo que no hace falta que diga cuál es cuál. Hago todo esto para ser lo que ella ya es. Para tratar de llegar al lugar en el que ella siempre está.

A mi padre le doy las gracias por inspirarme con su ejemplo. En mi memoria no encuentro un recuerdo en el que alguna vez me obligara a leer, como tampoco soy capaz de recordar otro en el que no esté con un libro en la mano. Un ejemplo viviente de que se arrastra más con el ejemplo que con la palabra, y de palabras sabe bastante más que yo.

A mi madre agradezco que sea la persona más buena que he conocido nunca. La justicia y la bondad estoicas hechas persona. Siempre pensando en los demás, siempre preocupándose de que todos tengamos lo que necesitamos. Primero los demás, y luego ella. Ojalá fuera un uno por ciento de lo que ella es.

A mi tía que, aunque la vida no le permitió llegar hasta aquí para ver cumplidos uno de mis sueños, me ayudó a conseguir todos los demás. A ella dedico este libro, porque sigo sintiendo su apoyo cada día. Porque sigo escuchando su voz cada vez que tengo que tomar una decisión. Porque sigo llamándola para saber qué haría ella.

A mi hermano, por ser el ejemplo vivo de que la persistencia vence sobre todos los demás talentos. Siempre que dudo si continuar, me recuerdo que él lo haría. También por mostrarme con su vida que tenemos que perseguir los sueños, que no podemos conformarnos si creemos que podemos ser mejores.

A mi hermana por haberme dejado ser su hermano mayor. Por su pensamiento independiente, por equivocarse raras veces en su juicio y por haber estado siempre que la he necesitado. Porque conseguirá todo lo que se proponga, como siempre ha hecho.

A mis mecenas de Patreon por haber sido los primeros que apoyaron este proyecto, no sólo económica sino críticamente, y por siempre ayudarme a mejorar. Por ser de lejos la comunidad más educada y constructiva de Internet. Gracias Guillem por haber sido el primero.

También a todas las personas que confían en mi trabajo apostando por mis cursos, escuchando mi pódcast y siguiendo mis consejos en las sesiones 1:1.

Doy infinitas gracias a Miguel Salazar y María Alasia por escribirme aquel dieciocho de marzo con la propuesta de este libro, convirtiendo esa fecha en una de las más felices de mi vida. Gracias por confiar en mí.

Gracias a Núria Oliveres por su edición y trabajo con este libro, su atención, su amabilidad y por estar siempre dispuesta a escuchar nuevas propuestas para mejorar la obra.

Gracias a Felipe Jaramillo por su trabajo de edición, estructuración y mejora visual del libro. Gracias por su amabilidad y su buena disposición a mejorar el manual.

Gracias a Jordi Nadal por su incansable labor con Plataforma Editorial y por su trabajo para expandir la lectura y la cultura a todos los rincones posibles.

Gracias a Marcos Vázquez por ser una fuente de conocimiento inabarcable, por mejorar mi salud desde hace años, por escribir la recomendación del libro y por acceder siempre a ayudarme en todo de forma desinteresada.

Gracias a Nazareth Castellanos por ser una inspiración constante y por su naturalidad y humildad. Si pudiera acceder al cerebro de alguien, sin duda sería al suyo.

Gracias a Julio García y a Pepe Martín por su ejemplo de que se puede vivir mejor.

Gracias al algoritmo de YouTube, porque gracias a sus ecuaciones descubrí el estoicismo.

Gracias a Massimo Pigliucci, Donald Robertson, William B Irvine, Ryan Holiday y Alberto Monterroso por acercar el estoicismo a la tierra y las ideas clásicas al mundo moderno.

Por último, gracias a ti, querida lectora, querido lector, por confiar en

mí y por comprar este libro.

Bibliografía y lecturas recomendadas

Bakewell, Sarah. Cómo vivir: una vida con Montaigne. Ariel, 2011.

Birley Anthony. Marco Aurelio. Gredos, 2019.

Castellanos, Nazareth. El espejo del cerebro. La huerta grande, 2021.

Clear, James. Hábitos Atómicos. Diana editorial 2020

De Montaigne, Michel. Ensayos. Cátedra, 2013.

Epicteto y Hadot, Pierre. Manual para la vida feliz. Errata Naturae, 2021.

Epicteto. Disertaciones por Arriano. Gredos, 2016.

Gracián, Baltasar. El arte de la prudencia. Austral, 2014.

Greene, Robert. Las leyes de la naturaleza humana. Océano, 2020.

Hadot, Pierre. La ciudadela interior. Alpha Decay, 2013.

Hanh, Thich Nhat. Hacia la paz interior. DeBolsillo, 2010.

Holiday, Ryan. Diario para estoicos. Reverté Management, 2020.

— El ego es el enemigo. Paidós, 2017.

— El obstáculo es el camino. Océano, 2020.

— La quietud es la clave. Reverté Management, 2020.

Holiday, Ryan. Vidas de los estoicos. Reverté Management, 2021.

Irvine, William B. El arte de la buena vida. Planeta, 2019.

Marco Aurelio. Pensamientos para mí mismo. Errata Naturae, 2020.

Monterroso, Alberto. El emperador impasible. Alcalá, 2009.

— Séneca: la sabiduría del imperio. Almuzara, 2018.

Pigliucci, Massimo. Cómo ser un estoico. Ariel, 2018.

Robertson, Donald. Piensa como un emperador romano. Planeta, 2020.

Rufo Musonio. Discursos. Gredos, 1995.

Séneca, Cartas a Lucilio. Cátedra, 2018.

— Diálogos. Gredos, 2016.

Taleb, Nassim Nicholas. Antifrágil. Booket, 2016.

Vázquez, Marcos. Invicto. autoeditado, 2020.

Notas

1.

Esto es lo que me quedaría de vida en el momento de escribir estas líneas.

Su opinión es importante.

En futuras ediciones, estaremos encantados

de recoger sus comentarios sobre este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Para adquirir nuestros títulos,

consulte con su librero habitual.

«I cannot live without books.»

«No puedo vivir sin libros.»

THOMAS JEFFERSON

Desde 2013, Plataforma Editorial planta un árbol

por cada título publicado.

PLATAFORMA EDITORIAL
Un árbol para cada libro